POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Polar RS800CX

Manuel d'utilisation

Table des matières

1. INTRODUCTION 4

2. PIÈCES DU CARDIO TRAINER 4
Accessoires optionnels 4

3. DÉMARRAGE RAPIDE 5
Réglages de base 5
Agencement des menus 6

4. PRÉPARER VOTRE SÉANCE 6
Programmer votre entraînement 6
Types d'exercices 6
Créer de nouveaux exercices 7
Calibrer le capteur de foulée s3 Polar W.I.N.D. 8
Calibrer le capteur en parcourant une distance préréglée 8
Régler le coefficient de calibrage manuellement 9

5. ENTRAÎNEMENT 9
Porter l'émetteur 9
Démarrer votre séance 10
Combiner des exercices 11
Données qui s'affichent à l'écran 11
Personnaliser l'affichage du cardio. 13
Fonctionnement des boutons pendant l'exercice 18
Enregistrer un temps intermédiaire 18
Activer une SportZone 18
Agrandir une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée 19
Eclairer l'affichage (mode Nuit activé) 19
Voir Menu rapide 19
Mettre l'exercice en pause 19
Déterminer votre OwnZone 20

6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT 21
Arrêter l'enregistrement 21
Analyser les résultats des séances d'entraînement 21
Fichiers Exe 21
Résumé hebdomadaire 27
Cumuls 28
Supprimer des fichiers 28

7. RÉGLAGES 29
Réglages des Fonctions 29
Capteur de foulée s3 Polar W.I.N.D. 29
capteur cycle Polar W.I.N.D. 29
Capteur de cadence Polar W.I.N.D. 30
Capteur GPS Polar G3 W.I.N.D. 30
Altitude 30
Fréquence d'enregistrement 30
Données RR 33
Format vitesse 34
Enregistrement automatique de temps intermédiaires (AutoLap) 34
Format FC 34
SportZones 34
Réglages de personne 34
Réglages généraux 35
Bips 35
Verrouiller 35
Unités 36

Langue 36
Eco. énergie 36
Réglages de la montre 36
Rappels 36
Evènement 37
Alarme 37
Heure 37
Date 37
Raccourci pour les réglages (Menu rapide) 38

8. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 38
Voir le programme 38
Réaliser une séance programmée 39
Démarrer la séance 39
Exercice comportant des phases 39
Données disponibles pendant l'exercice 39
Fonctions disponibles pendant l'exercice 40
Menu Temps intermédiaire (Lap) 40

9. TESTS 40
Polar Fitness TestTM 40
Avant le Test 41
Réaliser le Test 41
Après le Test 42
Polar OwnOptimizerTM 44
Généralités 44
Avant le Test 44
Réaliser le Test 44
Après le Test 45

10. UTILISER UN NOUVEL ÉMETTEUR 47
Détecter un nouvel émetteur 47

11. INFORMATION SUPPLÉMENTAIRES 47
SportZones Polar 47
S'entraîner avec la fonction OwnZone 50
Fréquence cardiaque maximale 50
Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FCassis) 51
Fréquence cardiaque de réserve 51
Variabilité de la fréquence cardiaque 51
Cadence et longueur de foulée 52
Enregistrement R-R 53
Indice de course à pied Polar 53
Articles Polar sur l'entraînement 55

12. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE 55
Entretien et réparations 55
Entretenir votre produit 55
Service Après-Vente 56
Remplacement des piles 56
Remplacer la pile du cardio 56
Précautions d'emploi 57
Interférences au cours de l'exercice 57
Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique 57
Caractéristiques techniques 58
Questions fréquentes 60
Garantie internationale Polar 61
Décharge de responsabilité 62

INDEX 63

1. INTRODUCTION

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Ce manuel d'utilisation contient toutes les informations nécessaires pour utiliser votre cardio RS800CX Polar de façon optimale.

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

Planifiez vos séances avec Polar ProTrainer 5. Transférez vos programmes sur votre cardio Trainer.

Consultez des données détaillées sur votre séance. Avec Polar ProTrainer 5, sauvegardez vos données d'entraînement pour analyse et suivi à long terme.

Votre cardio trainer vous guide pendant votre séance et enregistre vos données d'entraînement. Après l'exercice, transférez les résultats de vos séances vers Polar ProTrainer 5.

2. PIÈCES DU CARDIO TRAINER

1.

2.

1. cardio Polar RS800CX : affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice pendant votre entraînement.
2. Emetteur Polar WearLink® W.I.N.D. : envoie le signal de FC au cardio. Se compose d'un connecteur et d'une ceinture.

CD-ROM : inclut le logiciel Polar ProTrainer 5 ™ et un manuel d'utilisation complet.

Accessoires optionnels

1.

2.

3./4.

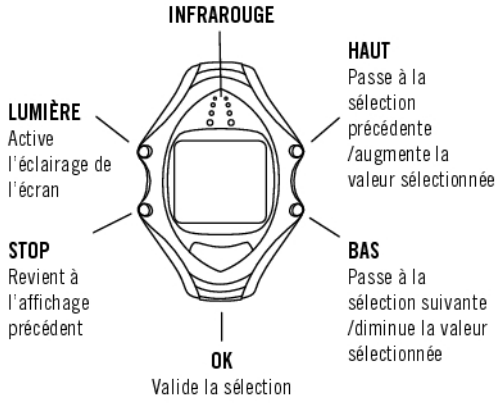
1. Capteur de foulée ™ s3 W.I.N.D. Polar : transmet les mesures de vitesse / allure et de distance à votre cardio. Mesure également la cadence de course et la longueur de foulée.
2. Capteur GPS™ G3 W.I.N.D. Polar : fournit des données de vitesse, distance et géolocalisation, ainsi que des informations sur le parcours, quels que soient les sports outdoor pratiqués grâce à la technologie Global Positioning System (GPS) Vous pouvez transférer vos données de piste vers le logiciel Polar ProTrainer 5 pour les visualiser dans Google Earth ou les convertir en fichier GPX. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

3. Capteur de vitesse™ W.I.N.D. Polar : mesure la vitesse et la distance à vélo.
4. Capteur de cadence™ W.I.N.D. Polar : mesure la cadence, c.-à.-d. le nombre de tours de pédale par minute à vélo.

Si vous utilisez le capteur GPS G3 de Polar avec le capteur de foulée S3 de Polar ou le compteur Cycle S3 de Polar, le GPS servira uniquement pour la localisation et le suivi d'itinéraire. Toutefois, quand le capteur de foulée S3 ou le compteur Cycle n'est pas bien calé (ex. le type de sport change pendant l'entraînement), le cardio trainer récupère automatiquement les données de vitesse et de distance à partir du capteur GPS et stabilise ainsi la mesure de vitesse et de distance au cours de votre séance d'entraînement. Pour commencer à réutiliser le capteur de foulée S3 ou le compteur Cycle, il vous suffit d'enfoncer longuement le bouton LUMIERE et de sélectionner ***Cher. capt****.*

3. DÉMARRAGE RAPIDE

Réglages de base

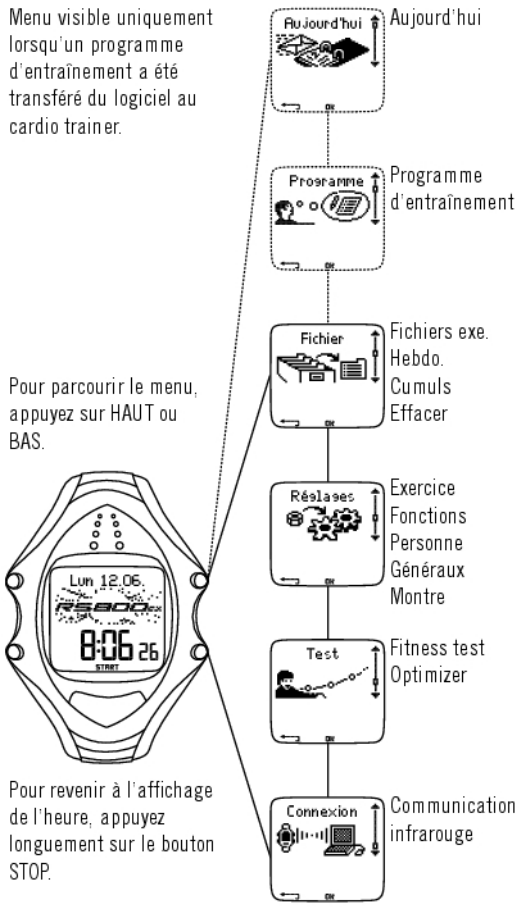


Avant de démarrer l'entraînement avec votre cardio, personnalisez les réglages de base. Soyez aussi précis que possible. En effet ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevrez sur votre performance.

Pour ajuster les valeurs, utilisez les boutons HAUT, BAS et validez avec le bouton OK. Les valeurs défilent plus vite lorsque vous appuyez longuement sur les boutons HAUT ou BAS.

1. Pour activer votre cardio, appuyez sur OK deux fois.
2. Le logo Polar apparaît. Appuyez sur OK.
3. **Langue** : sélectionnez **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** ou **Italiano**.
4. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche. Appuyez sur OK.
5. **Heure** : sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez l'heure.
6. **Date** : réglez la date d'aujourd'hui, jj=jour, mm=mois, yy=année.
7. **Unités** : sélectionnez les unités du système métrique (kg/cm/km) ou du système anglo-saxon (lb/ft/mi).
8. **Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE.
9. **Taille** : ajustez votre taille. Si vous utilisez les unités anglo-saxonnes, saisissez votre taille d'abord en pieds (ft) puis en pouces (in).
10. **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
11. **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
12. **Réglages OK ?** s'affiche. En sélectionnant **Oui** : les réglages sont validés et sauvegardés. Le cardio affiche l'heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Agencement des menus



4. PRÉPARER VOTRE SÉANCE

Programmer votre entraînement

Types d'exercices

Vous pouvez utiliser les exercices pré-établis ou créer les vôtres à l'aide du cardio RS800CX. Créez-en d'autres plus variés et transférez-les vers votre cardio via le Polar ProTrainer 5.

Sélectionnez **Réglages > Exercice**

Le menu Exercice affiche une liste d'exercices. Parcourez les options en appuyant sur HAUT ou BAS et affichez l'exercice en appuyant sur OK.

- **Libre** : aucun réglage préprogrammé.
- **Basique** : séance de base à intensité modérée. Durée 45 min.
- **Interv.**: Exercice de fractionné basique. L'exercice commence par un échauffement de 15 minutes, suivi d'intervalles de 1km avec 3 minutes de récupération, répétés 5 fois. Cette séance se termine

par 15 minutes de retour au calme.
- **OwnZone** : le cardio détermine automatiquement votre zone fréquence cardiaque aérobie personnelle : votre OwnZone. Durée suggérée de l'exercice : 45 minutes. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Déterminer votre OwnZone. Vous trouverez des informations supplémentaires au chapitre S'entraîner avec la fonction OwnZone .
- **Ajouter nouveau** : créez et sauvegardez votre propre exercice. Vous pouvez sauvegarder jusqu'à 10 exercices + 1 exercice libre sur votre cardio.

Après avoir sélectionné l'exercice, les options suivantes s'affichent. Sélectionnez l'option désirée et appuyez sur OK.

1. **Validez** l'exercice comme exercice par défaut. Lors de votre prochaine séance, votre cardio utilisera cet exercice par défaut.
2. **Voir** les réglages des exercices. Appuyez sur les boutons HAUT et BAS pour afficher :
   a. Exercice de base avec zones d'exercice 1-3 : limites en fréquence cardiaque, vitesse/allure ou en cadence pour chaque zone, et zone définie en durée/distance*, ou
   b. Exercice créé depuis le logiciel : nom, description, durée. (Appuyez longuement sur LUMIERE pour afficher les phases et le profil de sport sélectionné.)
3. **Modifier exercice basique** ou **OwnZone** suivant vos besoins. Vous pouvez aussi modifier un exercice créé avec le cardio. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Créer de nouveaux exercices. Si vous avez créé un exercice comportant des phases depuis le logiciel, vous ne pourrez modifier celles-ci avec le cardio.
4. **Renommer exercice basique**, **Intervalle** ou d'autres exercices créés avec le cardio.
5. **Défaut** - pour revenir aux réglages par défaut des exercices **Basique, Intervalle** ou **OwnZone.**
6. **Supprimer** l'exercice que vous avez créé depuis le cardio ou le logiciel.

Créer de nouveaux exercices

Créer un nouvel exercice avec des zones

Créer vos propres exercices avec le cardio. Vous pouvez créer des exercices plus variés en utilisant Polar ProTrainer 5. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Sélectionnez **Réglages > Exercices > Ajouter nouv.**

1. Réglez le **nombre de zones** pour l'exercice (0-3) et appuyez sur OK. Pour les zones 0, reportez-vous au chapitre Créer un nouvel exercice sans zones.
2. Sélectionnez le **Type de zone** :
   - **Fréquence cardiaque**

     Pour les zones de fréquence cardiaque, sélectionnez les SportZones, ou des zones de fréquence cardiaque manuelles. Appuyez sur OK.

     SportZone : sélectionnez une des SportZones (par exemple Z1 : 50-59%) pour votre exercice. Appuyez sur OK pour continuer à partir de l'étape 3.

     Les SportZones Polar sont des zones d'intensité de FC exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Cinq différentes SportZones sont réglées par défaut dans le cardio : très légère (50-59% FC_{max}), légère (60-69% FC_{max}), modérée (70-79% FC_{max}), forte (80-89% FC_{max}), et maximum (90-99% FC_{max}). La FC_{max} utilisée par défaut est généralement celle basée sur l'âge, mais si vous connaissez la valeur de votre seuil aérobie/anaérobie, l'estimation de la fréquence cardiaque maximale (FC_{max}-p) mesurée lors du Polar Fitness Test™ ou encore la valeur mesurée suite à un test d'effort en laboratoire. Vous pourrez alors définir plus précisément les SportZones pour qu'elles correspondent mieux à vos besoins. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel ProTrainer 5.

     Manuel : réglez les limites haute et basse en bpm ou en %FCmax / %FCR et appuyez sur OK pour passer à l'étape 3.
   - **Vitesse/allure** (capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur de vitesse W.I.N.D requis)

     Pour les zones en vitesse/allure, réglez les limites haute et basse de zone. Appuyez sur OK pour continuer à partir de l'étape 3.
   - **Cadence** (capteur de foulée s3 ou capteur de cadence W.I.N.D. en option requis)

Pour les zones en cadence, réglez les limites haute et basse de zone. Appuyez sur OK pour continuer vers l'étape 3.

3. Réglez le **Guide Zone** pour changer de zone après une durée ou une distance* spécifiée. Pendant votre séance, le cardio vous préviendra alors du passage d'une zone à une autre.

- **Minuteurs** : réglez le minuteur pour la zone (minutes et secondes) et appuyez sur OK. Ou
- **Distances*** : réglez la distance pour la zone et appuyez sur OK. Ou
- **Désactivé** : sélectionnez les minuteurs et les distances et appuyez sur OK.

Lorsque vous avez défini la première zone, **Zone 1 OK** s'affiche. S'il y a plus d'1 zone d'exercice, répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que toutes les zones soient définies

Lorsque l'exercice est prêt, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Le nouvel exercice (**Nouveau4**) est sauvegardé dans le menu **Exercices**, où vous pourrez le sélectionner pour votre prochaine séance. Renommer l'exercice en sélectionnant **Renommer** dans la liste.

Créer un nouvel exercice sans zones

Si vous créez un nouvel exercice sans zones, vous pouvez utiliser des minuteurs ou des distances* pour guider votre séance.

Sélectionner **Réglages > Exercices > Ajouter nouv**.

1. **Nombre de zones** : réglez le nombre de zones à 0.
2. **Type guide** : réglez un minuteur (par exemple, pour vous faire penser à vous réhydrater), ou une distance* (pour suivre des temps intermédiaires sans avoir besoin de les enregistrer).

Minuteurs

- **Nombre de minuteurs** : sélectionnez le nombre de minuteurs (1-3) pour la séance. Appuyez sur OK.
- **Minuteur 1** : réglez les minutes et les secondes pour le minuteur et appuyez sur OK. Ou

Distances*

- **Nombre de distances** : sélectionnez le nombre de distances (1-3) pour la séance. Appuyez sur OK.
- **Distance 1** : réglez la (les) distance(s) et appuyez sur OK.

Répétez l'étape 2 jusqu'à ce que tous les minuteurs/distances* soient définis. Lorsque l'exercice est prêt, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Le nouvel exercice (**Nouveau4**) est sauvegardé dans le menu **Exercices**, où vous pourrez le sélectionner pour votre prochaine séance. Renommer l'exercice en sélectionnant **Renommer** dans la liste.

Calibrer le capteur de foulée s3 Polar W.I.N.D.

Le calibrage du capteur s3* optionnel permet d'améliorer la précision des mesures de vitesse, d'allure et de distance. Il est recommandé de calibrer le capteur de foulée dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois ; lorsque vous modifiez de façon notable votre foulée ; lorsque vous changez la position du capteur de foulée sur votre chaussure (ou si vous utilisez une autre paire de chaussures). Vous pouvez calibrer le capteur de foulée en courant sur une distance prédéterminée à une allure régulière. Si vous connaissez déjà le coefficient de calibrage, vous pouvez ajuster le coefficient manuellement.

Vous pouvez calibrer un capteur s3 pour chaque réglage de chaussure.

Calibrer le capteur en parcourant une distance préréglée

Vous pouvez calibrer le capteur de foulée à tout moment pendant votre exercice, en corrigeant la distance mesurée lors de l'enregistrement d'un temps intermédiaire. Pour cela, parcourez une distance connue, de préférence supérieure à 1000 mètres.

Vérifiez que la fonction de capteur est activée dans le cardio trainer (**Réglages > Fonctions > Chaussures / vélos > Chaussures 02/01/03 > Activé**).

En mode horaire, appuyez une fois sur OK. Sélectionnez **Réglages > Chaussures / vélos > Chaussures 02/01/03**.

Sélectionnez ensuite **Démarrer** et commencez à courir.

Quand vous êtes au point de départ d'une distance de temps intermédiaire connue, appuyez sur OK. Lorsque vous avez parcouru toute la distance du temps intermédiaire, appuyez sur OK. Puis calibrez le capteur en choisissant l'une ou l'autre option :

1. Maintenez enfoncé le bouton LUMIERE pour accéder aux **Réglages**. Ou,
2. Appuyez une fois sur STOP. Sélectionnez **Réglages**.

Sélectionnez **Calibrer > Corriger lap > Définir distance Lap**. Accordez la distance du temps intermédiaire affichée à la distance que vous venez de courir puis appuyez sur OK.

Calibrage terminé ainsi que le coefficient de calibrage s'affichent. Le capteur est maintenant calibré.

Régler le coefficient de calibrage manuellement

Le coefficient de calibrage se calcule comme étant le ratio de la distance réelle par rapport à la distance non calibrée. Par exemple : vous avez couru 1200 mètres, le cardio affiche une distance de 1180 mètres, le coefficient de calibrage est de 1.000. Le nouveau coefficient de calibrage est calculé comme suit : 1000*1200/1180 = 1,017. Le coefficient de calibrage doit être compris entre 0,500 et 1,500.

Vous pouvez régler le coefficient de calibrage de 4 façons différentes :

1. Avant l'exercice.

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Chauss. / vélos > Chauss. 1/2/3 > Calibrer**.

Réglez le **Coefficient de calibrage** et appuyez sur OK. Le capteur est maintenant calibré.

2. Pendant l'exercice, en mettant l'enregistrement de l'exercice en pause.

Depuis l'affichage de l'heure, démarrez l'exercice en appuyant deux fois sur OK. Appuyez une fois sur STOP pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice.

Sélectionnez **Réglages > Calibrer > Coeff. manu**.

Réglez le **Coefficient de calibrage** et appuyez sur OK. Le capteur est maintenant calibré. Continuez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK.

3. Pendant l'exercice, sans mettre en pause l'enregistrement de l'exercice

Depuis l'affichage de l'heure, démarrez l'exercice en appuyant deux fois sur OK. Appuyez longuement sur le bouton LUMIERE pour accéder aux **Réglages**.

Sélectionnez **Calibrer > Coeff. manu**.

Réglez le **Coefficient de calibrage** et appuyez sur OK. Le capteur est maintenant calibré. Poursuivez votre séance.

*Si le message **Echec calibrage capteur S** s'affiche, le capteur n'a pas été calibré et vous devez recommencer.*

*Capteur de foulée s3 W.I.N.D. en option requis.

5. ENTRAÎNEMENT

Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.

Avant de commencer l'enregistrement de séance, vous devez porter le WearLink.

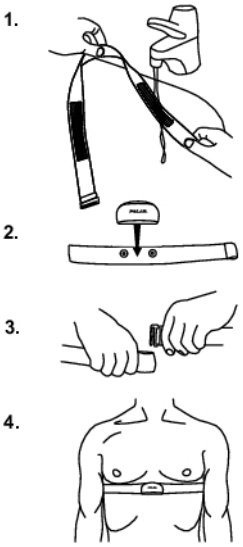
1. Humidifiez bien la surface des électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l'eau.

Nous recommandons l'utilisation de gel de contact (gel ECG) pour obtenir un meilleur contact entre votre peau et les électrodes, en particulier pendant les séances plus longues.

2. Fixez l'émetteur déclipsable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin de l'ajuster confortablement.
3. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le crochet de l'autre côté de la ceinture.
4. Vérifiez si la surface des électrodes humidifiées est bien plaquée contre votre peau et sie le logo Polar du connecteur est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

Déclipsez le connecteur de la ceinture élastique après utilisation pour maximiser la durée de vie de l'émetteur. Consultez les instructions de nettoyage détaillées dans le chapitre Entretien et réparations.

L'émetteur Polar WearLink peut être utilisé avec certains vêtements de sport comportant des électrodes intégrées. Humidifiez la surface des électrodes du vêtement. Clipsez le connecteur de l'émetteur (sans la ceinture élastique) directement sur le vêtement avec le logo Polar à l'endroit.



Démarrer votre séance

1. Portez l'émetteur comme indiqué et démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK.

2. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 15 secondes.
   - Si vous utilisez un capteur, sélectionnez la chaussure ou le vélo en maintenant enfoncé le bouton BAS ou dans **Réglages > Chaussures / vélos**. Le chiffre affiché dans le coin en bas à droite de l'écran indique la paire de chaussures ou le vélo utilisé(es). Restez immobile et attendez que le cardio trainer détecte le signal du capteur de foulée (selon le capteur utilisé, le symbole de coureur, de cycliste ou GPS cesse de clignoter).
   - Pour changer de type d'exercice, appuyez longuement sur HAUT.
3. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK.

Si le message suivant s'affiche : (Nom de l'exercice) ***Capteur vitesse requis****, vous devez utiliser un capteur de vitesse pour afficher les données de vitesse/allure et distance* pendant votre exercice (par ex. si vous avez défini des zones en vitesse/allure* pour l'exercice). Le cardio revient au menu de sélection du type d'exercice, où vous pouvez sélectionner un exercice ne requérant pas de capteur de vitesse.*

Vous pouvez aussi sélectionner **Réglages**, **Réinit. cpt.** ou **Emplacement** - (géolocalisation)

Dans le menu **Réglages**, vous pouvez modifier ou voir différents réglages avant l'exercice . Pour plus

d'informations sur tous les réglages disponibles, reportez-vous au menu 7. *Réglages*. Le menu **Réglages** inclut les options suivantes :

- **Exercice** : choisissez un type d'exercice **Libre**, **Basique**, **Intervalle**, ou **OwnZone** (si vous avez créé de nouveaux exercices, ils seront aussi affichés).
  1. **Valider** : sélectionnez l'exercice à réaliser
  2. **Voir** : pour consulter les réglages d'un exercice.

- **Chau ./ Vélos** : sélectionnez la paire de chaussures 1/2/3, le vélo 1/2/3 ou aucun. Seule l'option Chau. / Vélos que vous avez activée dans **Réglages > Fonctions > Chau. / Vélos** est répertoriée.

  Si vous sélectionnez une chaussure ou un vélo, et avez déjà activé la fonction GPS, le GPS ne servira qu'à la localisation et au suivi d'itinéraire.

- **GPS** : **activez** / **désactivez** la fonction GPS.
- **Altitude** : pour activer/désactiver ou calibrer l'altitude.
- **Enreg.** : pour régler la fréquence d'enregistrement.
- **RR** : pour activer/désactiver l'enregistrement RR.
- **Alarme ZC** : pour activer/désactiver l'alarme de zone cible.
- **Format FC** : sélectionnez l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCmax), ou en pourcentage de fréquence cardiaque de réserve (%FCR).
- **Format vitesse** : sélectionnez le format d'affichage de la vitesse* en kilomètres ou miles par heure (km/h ou mph), ou en minutes par kilomètre ou mile (min/km ou min/mi).
- **AutoLap** : pour activer/désactiver l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- **Affichage** : pour modifier l'affichage (pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Personnaliser l'affichage du cardio.).

Dans le menu **Réinit. cpt.**, vous pouvez réinitialiser la distance du capteur Cycle avant de commencer une séance d'exercice.

Dans le menu **Emplacement**** (géolocalisation), vous pouvez contrôler votre emplacement actuel. Le cardio indiquera votre emplacement à l'aide des dernières coordonnées GPS. La latitude et la longitude sont exprimées en degrés et minutes. Nombre de satellites visibles sur la rangée inférieure.

Pour analyser plus en profondeur les informations de parcours, transférez les données vers le logiciel Polar ProTrainer 5. Reportez-vous à l'aide du logiciel pour accéder à ces instructions.

*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. en option requis.

**Capteur GPS G3 W.I.N.D. en option requis.

Combiner des exercices

Le cardio RS800CX vous permet de combiner des exercices consécutifs. Lorsque vous démarrez une nouvelle séance d'exercices moins d'une heure après la séance d'exercices précédente, **Combiner exercices?** s'affiche.

Pour combiner, sélectionnez OUI. La vue d'exercices multisport est affichée pendant l'entraînement. Dix exercices maximum peuvent être combinés. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Données qui s'affichent à l'écran.

Grâce au logiciel Polar ProTrainer 5, vous pouvez combiner des exercices après l'entraînement et les analyser plus en détails. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

Données qui s'affichent à l'écran

Votre cardio vous permet de voir simultanément trois lignes de données sur votre exercice. Vous pouvez voir différents affichages en appuyant sur HAUT ou BAS. Le nom de la vue apparaît pendant

quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affichée sur la ligne inférieure. L'affichage varie en fonction des capteurs que vous avez installés, des fonctions qui ont été paramétrées sur **Activé** et du type d'exercice que vous êtes en train de réaliser.

Vous pouvez personnaliser facilement l'affichage de votre cardio RS800CX avec le logiciel Polar ProTrainer 5.

Données affichées par défaut :

Vue FC
Vitesse/allure* / Calories
Chronomètre
Fréquence cardiaque
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Vue chrono.
Calories
Heure
Chronomètre
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Vue Lap
Suivi zone
Fréquence cardiaque
Temps intermédiaire

Vue **Vitesse / allure**
Cadence*
Distance**
Vitesse / allure**
* Capteur de foulée s3 ou capteur de cadence W.I.N.D. requis.
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Vue **Distance**
Compte à rebours
Suivi zone
Distance* / Temps intermédiaire
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Vue **Altitude**
Fréquence cardiaque
Ascension
Altitude

Vue **Multisport** (s'affiche uniquement si vous avez combiné l'exercice actuel avec le fichier d'exercice précédent)
Durée totale de l'exercice combiné
Calories totales de l'exercice combiné
Distance totale de l'exercice combiné*
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Exercice créé depuis Polar ProTrainer 5
Si vous avez téléchargé un programme depuis le logiciel, vous pouvez consulter les détails de votre séance sur une vue séparée. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Réaliser une séance programmée. Vous ne pourrez pas modifier cet affichage depuis le cardio.

Personnaliser l'affichage du cardio.

Personnalisez l'affichage de votre cardio pour afficher les données que vous souhaitez pendant l'entraînement, depuis le cardio ou le logiciel. Un exercice programmé téléchargé depuis le logiciel et une vue d'entraînement possèdent leurs propres affichages, lesquels ne peuvent pas être modifiés.

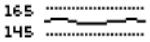
Depuis l'affichage de l'heure, sélectionnez OK > **Réglages > Affichage > Modifier**

Sélectionnez l'affichage que vous souhaitez modifier en appuyant sur HAUT ou BAS, et appuyez sur OK. Sélectionnez les données de la ligne supérieure qui clignote, en appuyant sur HAUT ou BAS, et appuyez sur OK. Les informations disponibles dépendent des fonctions activées. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions.

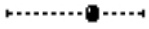
Répétez l'opération pour modifier les données des lignes médianes et inférieures. Chaque affichage est nommé d'après les données affichées sur la ligne inférieure. Pour revenir aux affichages par défaut, appuyez longuement sur LUMIERE lorsque les lignes clignotent.

Activez l'**Aide** pour afficher des textes d'aide lorsque vous changez d'affichage pendant l'exercice : depuis l'affichage de l'heure, sélectionnez OK > **Réglages > Affichage > Aide**

Données à l'écran	Symbole	Désignation
Heure		Heure
Cpte à rebours		Compte à rebours
Temps intermédiaire		Numéro du temps intermédiaire et durée
Chronomètre		Durée de l'exercice jusqu'à présent
Fréquence cardiaque		FC en cours
Fréquence cardiaque moyenne		FC moyenne réelle de l'exercice.
Calories		Calories dépensées / Calories dépensées par heure
Suivi zone cible (fréquence cardiaque)		Si l'indicateur en forme de coeur n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre fréquence cardiaque ne se situe pas dans la zone cible.

Données à l'écran	Symbole	Désignation
Suivi zone cible (SportZones Polar)		Indicateur de zone cible en forme de coeur qui se déplace à l'intérieur des SportZones en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour plus d'information sur les réglages d'une SportZone, reportez-vous au chapitre Fonctionnement des boutons pendant l'exercice.
Zone cible		Le graphique affiche votre fréquence cardiaque et les limites de votre zone cible.
variation RR		Variation en durée entre deux battements successifs.
Ascension		Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds
Descente		Dénivelé négatif en mètres/pieds
Altitude		Altitude en cours
Temps dans zone		Temps passé dans la zone

Données à l'écran	Symbole	Désignation
Température		Relevé de température (°C). La température de votre corps affectant le relevé de température réel, le meilleur moyen d'obtenir une température précise consiste à retirer votre récepteur au moins 10 minutes.

Informations à l'écran (capteur s3 W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Vitesse/allure		Vitesse/allure en cours
Vitesse maximale		Vitesse / allure réelles maximum
Vitesse moyenne		Vitesse / allure réelles moyennes
Distance		Distance réelle parcourue
Distance du temps intermédiaire		Numéro du temps intermédiaire et distance
Cpt. journalier (distance)		Distance entre les points A et B.
Suivi zone cible (vitesse/allure)		Si l'indicateur n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre vitesse/allure ne se situe pas dans la zone cible.

Informations à l'écran (capteur s3 W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Cadence	CAD	Cadence (paires de foulées par minute)
Cadence moyenne	AVG	Cadence de course réelle moyenne (paires de foulées par minute)
Suivi zone*(cadence)		Si le symbole de cadence n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre cadence ne se situe pas dans la zone cible.

Informations à l'écran (capteur GPS G3 W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Vitesse/allure	G	Vitesse / allure actuelle. Le nombre de barres au-dessus de la lettre G indique l'intensité du signal GPS.
Vitesse maximale	MAX G	Vitesse / allure réelles maximum
Vitesse moyenne	AVG G	Vitesse / allure réelles moyennes
Distance	A B	Distance réelle parcourue
Distance du temps intermédiaire	A B LAP	Numéro du temps intermédiaire et distance
Cpt. journalier (distance)	A B TRIP	Distance entre les points A et B.

Informations à l'écran (capteur GPS G3 W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Suivi zone cible (vitesse/allure)		Si l'indicateur n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre vitesse/allure ne se situe pas dans la zone cible.

Informations à l'écran (capteur de vitesse W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Vitesse de vélo		Vitesse à laquelle vous roulez actuellement
Distance		Distance parcourue
Distance* du temps intermédiaire		Numéro du temps intermédiaire et distance
Cpt. journalier (distance)		Distance entre les points A et B.
Vitesse maximale		Vitesse maximum réelle.
Vitesse moyenne		Vitesse moyenne réelle.
Inclinomètre		Pente en montée/descente en degré et en pourcentage. Estime sous forme numérique le degré de pente que vous êtes en train de monter ou descendre, et vous permet de gérer votre effort en conséquence.

Informations à l'écran (capteur de cadence W.I.N.D. Polar requis)	Symbole	Désignation
Cadence	CAD	Mesure la vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min.).
Cadence moyenne	AVG	Cadence moyenne
Suivi zone*(cadence)		Si le symbole de cadence n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre cadence ne se situe pas dans la zone cible.

Fonctionnement des boutons pendant l'exercice

Enregistrer un temps intermédiaire

Appuyez sur OK pour enregistrer un temps intermédiaire. Le cardio Running affiche :
Numéro du temps intermédiaire
FC moyenne du temps intermédiaire
Temps intermédiaire

Si un capteur de vitesse* est activé, les données suivantes s'affichent aussi :
Numéro du temps intermédiaire
Distance du temps intermédiaire
Vitesse/allure moyenne du temps intermédiaire

Activer une SportZone

Lorsque vous vous exercez sans zone(s) cible préréglée(s), vous pouvez attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique. Ainsi, si vous n'avez pas préréglé de zones cibles avant de démarrer l'exercice, vous pouvez le faire à la volée en cours de séance.

Pour activer/désactiver la SportZone, appuyez longuement sur OK.

Pendant les séances préprogrammées : appuyez longuement sur OK et sélectionnez **Activer/Désactiver SportZone** depuis le menu **Temps intermédiaire**.

Par exemple, si vous courez avec une fréquence cardiaque à 130 bpm, qui correspond à 75% de votre FCmax et qui correspond à la SportZone 3, vous pouvez activer cette SportZone en appuyant sur OK. **SportZone3 activé 70%-79%** s'affiche. Une alarme retentit si vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de la SportZone (si la fonction alarme de zone cible est activée). Déverrouillez la SportZone en appuyant de nouveau sur le bouton OK : **SportZone3 désactivé** s'affiche.

Avec le logiciel, vous pouvez aussi paramétrer ZoneLock en fonction de votre vitesse/allure ou cadence*. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Agrandir une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée

Appuyez longuement sur le bouton HAUT pour agrandir l'affichage de la ligne supérieure, et sur le bouton BAS pour agrandir l'affichage de la ligne médiane. Revenez à l'affichage normal en appuyant longuement sur les mêmes boutons.

Eclairer l'affichage (mode Nuit activé)

Pour éclairer l'affichage, appuyez sur LUMIERE pendant l'exercice. Le mode Nuit est activé, et l'affichage s'éclaire automatiquement en appuyant sur n'importe quel bouton ou à chaque changement de phase.

Voir Menu rapide

Maintenez enfoncé LUMIERE. **Réglages** s'affiche. Vous pouvez modifier certains réglages sans interrompre l'enregistrement d'exercice. Les données contenues dans ce menu varient en fonction du type d'exercice. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre 7. *Réglages*.

- **Phase pré.** : consultez les données résumées de la phase ou de la répétition précédente (ne s'affiche que lorsqu'un exercice comportant des phases a été créé depuis le logiciel).
- **Verrouiller** : activez/désactivez les boutons pour éviter tout déclenchement intempestif.
- **Alarm. ZC** : activez/désactivez l'alarme de zone cible.
- **Changer zone** : changez de zone cible (ne s'affiche que lorsque vous avez défini plusieurs zones cibles, sauf lorsqu'un exercice comportant plusieurs phases a été créé depuis le logiciel).
- **Format FC** : sélectionnez le format de FC.
- **Format vitesse** : sélectionnez **km/h** ou **min/km**.
- **Calibrer** : calibrez le capteur de foulée* (ne s'affiche pas si le capteur de foulée* est désactivé).
- **Vérifier capteur** : recherche les données de l'émetteur Wearlink ou du capteur, si le signal disparaît en cours d'exercice à cause d'interférences.
- **AutoLap***: activez/désactivez l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.

Une fois vos réglages modifiés, le cardio revient au mode d'exercice.

Mettre l'exercice en pause

Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP.

En mode Pause, vous pouvez :

- **Continuer** : pour continuer l'enregistrement de l'exercice.
- **Arrêter** : arrêtez l'enregistrement de votre exercice (ou appuyez sur STOP).
- **Résumé** : consultez le résumé de l'exercice jusqu'à l'instant présent. Les données suivantes s'affichent : calories, distance*, durée, FCmax, FCmin, FC moyenne, vitesse/allure maximale*, vitesse/allure moyenne*, dénivelé positif et altitude.
- **Combiner** : combinez votre exercice actuel avec le fichier d'exercice précédent.
- **Réglages** : voyez ou modifiez différents réglages.
- **Réinitialiser** : supprimez les données d'exercice enregistrées jusqu'à présent. Confirmez en appuyant sur OK et rappuyez sur OK pour lancer l'enregistrement.
- **Réinit. cpt.** : réinitialisez la distance d'un capteur Cycle. Confirmez en appuyant sur OK et rappuyez sur OK pour lancer l'enregistrement.
- **Emplacement**** : contrôlez l'emplacement actuel - géolocalisation. Le cardio présente l'emplacement avec les dernières coordonnées GPS. La latitude et la longitude sont exprimées en degrés et minutes. Nombre de satellites visibles sur la rangée inférieure.
- **Mode Libre** : passez de votre profil d'exercice au mode d'exercice libre. Ceci ne supprimera pas les données enregistrées jusqu'à présent, mais permettra de poursuivre l'exercice sans réglages/programmations. Redémarrez l'exercice d'origine en interrompant la séance, et en choisissant **Redémarrer P1**.

**Capteur GPS G3 W.I.N.D. en option requis.

Déterminer votre OwnZone

Pour plus d'information sur la fonction Polar OwnZone®, reportez-vous au chapitre S'entraîner avec la fonction OwnZone .

Les limites de votre OwnZone sont déterminées, en moins de 5 minutes, lors de votre échauffement. Le principe est d'entamer votre séance lentement et à faible intensité, puis d'accélérer progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement nouveau ou vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous reprenez une activité physique après une coupure de plus d'une semaine.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

Avant de démarrer la détermination de votre OwnZone, vérifiez que :

- Les Réglages Personne que vous avez indiqués sont exacts.
- Vous avez bien sélectionné l'exercice **OwnZone**. Chaque fois que vous démarrez l'exercice **OwnZone**, le cardio déterminera automatiquement votre OwnZone.

1. Portez l'émetteur et le capteur de foulée* comme indiqué. Démarrez l'enregistrement en appuyant deux fois sur OK.
2. Lorsque votre exercice commence, **OZ** s'affiche et la détermination de la OwnZone commence.

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes : Chaque fois qu'une étape s'achève, le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée).

OZ > Marchez à faible allure pendant 1 minute. Conservez votre FC en-dessous de 100 bpm / 50% de FC_{max} durant cette première étape.

OZ > Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10-20 bpm / 5% de FC_{Max}.

OZ > Marchez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez votre FC de 10-20 bpm / 5% de FC_{max}.

OZ >>>> Courez à allure moyenne pendant 1 minute. Augmentez votre FC de 10-20 bpm / 5% de FC_{max}.

OZ >>>>> Courez à très vive allure pendant 1 minute. Augmentez votre FC d'environ 10 bpm / 5% de FC_{max}.

3. A un certain moment, au cours des cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ceci signifie que votre OwnZone a été déterminée.
4. Si la détermination a bien fonctionné, **OwnZone Mise à jour** et les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. La zone s'affiche en battements par minute (bpm), en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FC) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (%FCR), en fonction de vos réglages.
5. Si la détermination de la OwnZone a échoué, vos dernières limites OwnZone seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

Vous pouvez maintenant poursuivre votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser les dernières limites OwnZone en appuyant sur OK à n'importe quel moment du processus.

Le temps qui s'est écoulé pendant la détermination de votre OwnZone est inclus dans la durée de votre exercice.

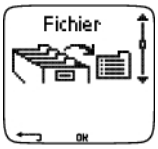
6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Arrêter l'enregistrement

Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP. Pour arrêter complètement l'enregistrement d'un exercice, appuyez de nouveau sur STOP.

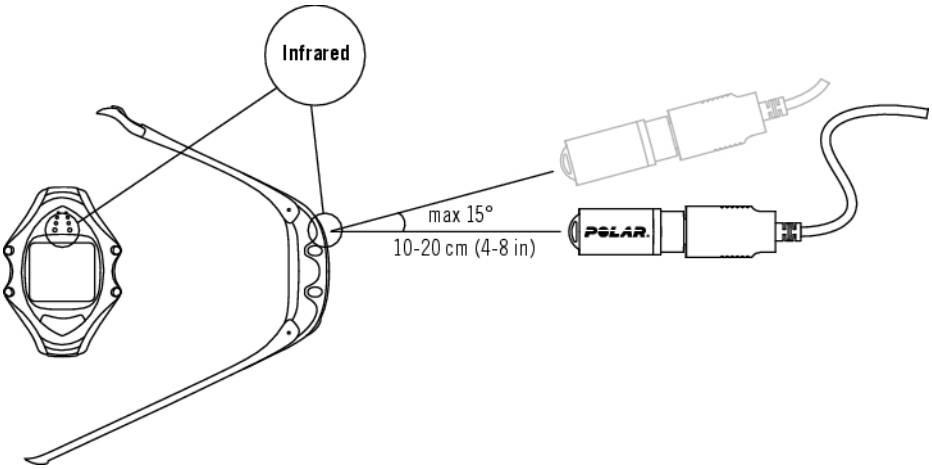
Entretien de votre émetteur après utilisation. **Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40ºC/104ºF au moins toutes les cinq utilisations**. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

Analyser les résultats des séances d'entraînement



Pour consulter les données de base de votre performance, reportez-vous au chapitre **Fichier** de votre cardio. Pour une analyse plus détaillée, transférez les données vers Polar ProTrainer 5. Le logiciel vous permet d'analyser les données de différentes façons.

Le cardio et le logiciel doivent être connectés via IrDA. Pour commencer, ouvrez le logiciel. Puis, sélectionnez **Connect** sur votre cardio trainer et placez le récepteur en face de la fenêtre infrarouge de l'adaptateur USB IrDA de Polar ou sur l'ordinateur compatible ou un autre adaptateur infrarouge compatible IrDA. Pour plus d'information sur le transfert des données, consultez l'aide du logiciel.



Sélectionnez **Fichier** pour consulter les options suivantes :

- **Fichiers Exe.** peut contenir jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- **Hebdo.** affiche les résumés des 16 dernières semaines.
- **Cumuls** affiche les données cumulées de toutes vos séances.
- Dans le menu **Effacer**, vous pouvez supprimer des fichiers d'exercice.

Fichiers Exe.

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe.**

Vous pouvez consulter des données détaillées sur vos séances dans **Fichiers Exe.** Les données suivantes s'affichent :

- Nom de l'exercice.

- Chaque barre représente un exercice. La hauteur de chaque barre correspond à la durée de l'exercice. Cela affiche la variation de vos séances sous forme graphique.
- Date à laquelle l'exercice a été réalisé.

Les données qui peuvent être consultées (a-d ci-dessous) dépendent du type d'exercice et des réglages (par exemple : si votre exercice ne comporte pas de phases, les données relatives aux phases ne seront pas disponibles).

Parcourez les barres du diagramme avec les boutons HAUT ou BAS et appuyez sur OK pour voir :

a. **Basique**
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Basique**

b. **SportZones**
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > SportZones**

c. **Phases**
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Phases**

d. **Temps intermédiaires**
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Laps**

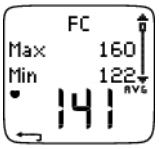
d. **Résumé multisport**
Un résumé multisport accompagne chaque fichier d'exercice faisant partie d'un exercice combiné.
Sélectionnez **Fichier > Fichier exe. > Résumé multisport**

a. Basique

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Basique**

Nom de l'exercice
Heure du début
Distance*
Durée
* Capteur s3, G3 ou de vitesse W.I.N.D. requis.

Appuyez sur OK et utilisez les boutons HAUT ou BAS pour voir:



Votre **fréquence cardiaque** en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve.
Fréquence cardiaque maximale
Fréquence cardiaque minimale
Fréquence cardiaque moyenne

Les zones cibles (FC / vitesse / allure) , avec les zone 1, zone 2 et zone 3 qui alternent.
Limite supérieure
Limite inférieure

Temps passé dans, au-dessus et en dessous de la zone 1/2/3 (le nom de la phase est affiché dans l'exercice programmé).
Temps passé au-dessus de la zone
Temps passé en dessous de la zone
Temps dans zone

Calories dépensées pendant l'exercice.
La dépense énergétique indique l'effort global pendant l'exercice.

Vitesse/allure*
Vitesse/allure maximale
Vitesse/allure moyenne
Distance
Appuyez longuement sur LUMIERE pour passer en vitesse ou allure.
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Cadence*
Cadence maximale
Cadence moyenne
* Capteur de foulée s3 ou capteur de cadence W.I.N.D. requis.

Foulée*
Longueur de foulée moyenne
* Capteur de foulée s3 W.I.N.D. requis.

Indice de course à pied*
Pour obtenir l'indice de course à pied, votre exercice doit remplir certaines conditions. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Indice de course à pied Polar .
* Capteur de foulée s3 ou capteur GPS G3 W.I.N.D. requis.

La fonction d'indice de course à pied est uniquement conçue pour être utilisée avec les sports de course à pied. Elle ne fonctionnera pas sur un vélo avec capteur G3, par exemple.

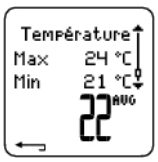
Altitude
Altitude maximale
Altitude minimale
Altitude moyenne

Durée passée en vélo
Nom du vélo
Durée passée en vélo

Ascension/ Descente
Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds
Dénivelé négatif en mètres/pieds

Pente*
Pente maximale + en %
Pente minimale + en degrés
*capteur cycle W.I.N.D. requis.

Pente*
Pente maximale - en %
Pente minimale - en degrés
*capteur cycle W.I.N.D. requis.



Température
Degrés °C maximum
Degrés °C minimum
Degrés °C moyens

Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage des données de base.

Données de base supplémentaires

Sélectionnez **Fichier > Fichiers exe.** Sélectionnez l'exercice en appuyant sur OK.

Pour ajouter vos propres données d'exercice ou pour supprimer l'exercice du **Fichier**, appuyez longuement sur LUMIERE depuis l'affichage des données de base (le nom d'exercice s'affiche).

Pour ajouter des informations, sélectionnez **Ajouter info** :

- **Résult.** : donnez une note à votre exercice.
- **Forme** : évaluez votre niveau de forme pendant la séance.
- **Temp°** : réglez la température avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Distance** : sélectionnez la chaussure ou le vélo puis saisissez la distance. La distance est mise à jour dans des fichiers de distance totale et hebdomadaire.

b. SportZones

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > SportZones**

Dans l'affichage des informations de base, appuyez sur le bouton BAS pour consulter les données relatives aux **SportZones**.

Appuyez sur OK et utilisez les boutons HAUT ou BAS pour parcourir les temps passés dans chaque SportZone. Les variations de vos séances sont affichées sous forme graphique.

Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage des données relatives aux **SportZones**.

c. Phases

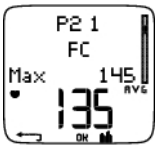
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Phases**

Le menu **Phases** ne s'affiche que si l'exercice a été créé depuis le logiciel, et qu'il comporte des phases.

Dans l'affichage des données relatives aux **SportZones**, appuyez sur le bouton BAS pour voir les informations des **Phases**. Vous pouvez voir chaque phase séparément.

Faites défiler les données d'une phase en appuyant sur OK. Comparez les phases en utilisant les boutons HAUT et BAS.

Heure
Nom de la phase
Cumul des temps intermédiaires
Durée de la phase en cours

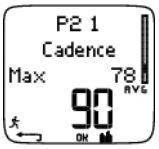


Votre **fréquence cardiaque** en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve.
Fréquence cardiaque maximale
Fréquence cardiaque moyenne

Hausse de FC / FC de récupération / Ecart FC
Différence entre fréquence cardiaque en début et en fin de phase. Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve.
Hausse de FC : si la fréquence cardiaque était plus basse en début de phase qu'à la fin, le cardio affiche l'écart de fréquence cardiaque (FC de fin moins FC du début). Pendant la phase de travail, le cardio affichera donc la hausse de la fréquence cardiaque.
FC de récupération : si la fréquence cardiaque était plus élevée en début de phase qu'à la fin, le cardio affiche l'écart de fréquence cardiaque (FC de début moins FC du fin). Pendant la phase de récupération, le cardio affichera donc la fréquence cardiaque de récupération.
Ecart FC : si la fréquence cardiaque était identique en début et en fin de phase, le cardio affiche un écart de FC nul (0).

Vitesse/allure*
Vitesse/allure maximale
Vitesse/allure moyenne
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Distance*
Distance totale au moment du temps intermédiaire
Distance de la phase en cours
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.



Cadence*
Cadence maximale
Cadence moyenne de la phase en cours
* Capteur de foulée s3 ou capteur de cadence W.I.N.D. requis.

Foulée*
Longueur de foulée moyenne de la phase en cours
* Capteur de foulée s3 W.I.N.D. requis.

Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage des données relatives aux **Phases**.

d. Temps intermédiaires

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Laps**

Dans l'affichage des données relatives aux **Phases**, vous pouvez voir les données des **temps intermédiaires** en appuyant sur le bouton BAS. Les données relatives aux temps intermédiaires s'affichent si plus d'un temps intermédiaire a été enregistré.

Nombre de temps intermédiaires enregistrés / autolaps (données de temps intermédiaire alternant avec les données autolap)
Temps intermédiaire moyen
Le numéro du meilleur temps intermédiaire (le plus rapide) alterne avec sa durée.

Le dernier temps intermédiaire ne peut être affiché comme étant le meilleur temps intermédiaire, même s'il s'agit du plus rapide. Si vous souhaitez enregistrer le dernier temps intermédiaire avant de terminer votre exercice, appuyez sur le bouton Rouge pour le sauvegarder, plutôt que d'appuyer sur le bouton STOP (comme par exemple sur la ligne d'arrivée, à la fin d'une course). De cette façon, le dernier temps intermédiaire est inclus dans le calcul du meilleur temps intermédiaire. Vous pouvez ensuite appuyer sur le bouton STOP après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Faites défiler les diverses données de chaque temps intermédiaire en appuyant sur OK.

Comparez les données entre chaque temps intermédiaire en appuyant sur HAUT ou BAS.

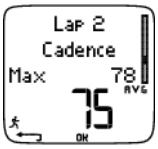
Pour analyser plus facilement les données de chaque temps intermédiaire, transférez vos fichiers d'exercice vers le logiciel.

Heure
Cumul des temps intermédiaires
Temps intermédiaire

Votre **fréquence cardiaque** en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve.
Fréquence cardiaque maximale
Fréquence cardiaque moyenne
Fréquence cardiaque finale du temps intermédiaire

Vitesse/allure
Vitesse/allure moyenne
Vitesse/allure finale du temps intermédiaire
Appuyez longuement sur LUMIERE pour passer en vitesse ou allure.
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.

Distance
Distance totale au moment du temps intermédiaire
Distance du temps intermédiaire
*Capteur de foulée s3, capteur GPS G3 ou capteur Cycle W.I.N.D. requis.



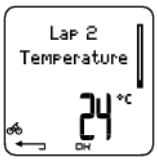
Cadence
Maximum
Cadence moyenne du temps intermédiaire
* Capteur de foulée s3 ou capteur de cadence W.I.N.D. requis.

Longueur de foulée
Longueur de foulée moyenne du temps intermédiare
* Capteur de foulée s3 W.I.N.D. requis.

Pente +
Pente + en %
Pente + en degrés
*capteur cycle W.I.N.D. requis.

Altitude
Ascension
Altitude

Altitude
Descente
Altitude



Température

Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage des **Laps**.

Résumé hebdomadaire

Sélectionnez **Fichier > Hebdo.**

Dans le résumé **Hebdomadaire**, vous pouvez visualiser des données cumulées au cours des 16 dernières semaines d'exercice. La barre tout à droite appelée **Cette sem.** (Cette semaine), affiche un résumé des exercices pour la semaine en cours. Les barres antérieures sont datées du dimanche de la semaine en question. Faites défiler les semaines en utilisant les boutons HAUT ou BAS, la durée hebdomadaire des exercices s'affiche sur la ligne du bas.

Appuyez sur OK pour sélectionner la semaine et voir le total des calories, la distance et la durée d'exercice.

Appuyez sur BAS pour voir le total de la semaine en **Distance chauss.**, **Distance GPS** et **Distance vélos**.

Appuyez sur le bouton BAS pour voir les SportZones de la semaine sélectionnée.

Pour voir le temps passé dans chaque SportZone, appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT et BAS.

Cumuls

Sélectionnez **Fichier > Cumuls**

Le Fichier Cumuls cumule les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice depuis la dernière réinitialisation. Vous pouvez donc utiliser le Fichier Cumuls comme capteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs cumulées sont automatiquement mises à jour, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice.

Utilisez les boutons HAUT et BAS pour parcourir les données suivantes :

- **Cumul distance chauss.1**
- **Cumul distance chauss.2**
- **Cumul distance chauss.3**
- **Cumul distance vélo1**
- **Cumul distance vélo2**
- **Cumul distance vélo3**
- **Cumul distance chauss.**
- **Cumul distance GPS**
- **Cumul distance vélo**
- **Distance totale**
- **Cumul durée**
- **Cumul calories**
- **Cumul nombre exe.**
- **Cumul ascensions**
- **Cumul odomètre** (distance cumulée ; ne peut pas être réinitialisée)
- **Réinitialiser cumuls**

Pour réinitialiser les valeurs cumulées

Sélectionner **Fichier > Cumuls > Réinitialiser cumuls**

Choisissez la valeur que vous souhaitez remettre à zéro dans le menu et validez en appuyant sur OK. Pour confirmer la remise à zéro, sélectionnez **Oui**. **Les données effacées ne peuvent être récupérées.** Sélectionnez **Non** pour revenir au menu **Réinitialiser** .

Supprimer des fichiers

Sélectionnez **Fichier > Effacer**

Dans **Effacer**, vous pouvez supprimer chaque exercice un par un, supprimer tous les exercices à la fois

ou uniquement les valeurs cumulées.

Parcourez les données suivantes avec les boutons HAUT et BAS :

- **Exercice** : sélectionnez un exercice particulier que vous souhaitez supprimer.
- **Tous exe.** : supprimez en même temps tous les exercices de la mémoire.
- **Cumuls** : supprimez les valeurs cumulées une par une ou bien toutes en même temps.

Validez en sélectionnant **Oui**.

7. RÉGLAGES

Réglages des Fonctions

Tout nouveau capteur accessoire acheté séparément doit être détecté par le cardio RS800CX. Ce processus est appellé détection et ne prend que quelques minutes. La détection garantit que votre cardio reçoit uniquement les signaux de votre capteur afin d'éviter les interférences lorsque vous vous exercez en groupe. Si vous avez acheté le capteur et le cardio dans un même coffret, le capteur a déjà été "détecté" et est dès lors compatible avec le cardio. Il vous suffit d'activer le capteur dans votre cardio trainer.

Lorsque vous activez un capteur dans les Réglages des Fonctions, **Détecter nouveau capteur?** s'affiche. Vous pouvez détecter un nouveau capteur en sélectionnant **Oui**. Sélectionnez **Non** si le capteur a déjà été détecté.

Pour détecter un émetteur WearLink acheté séparément, reportez-vous au chapitre Détecter un nouvel émetteur.

Capteur de foulée s3 Polar W.I.N.D.

Pour activer le capteur de foulée dans votre cardio RS800CX, sélectionnez **Réglages > Fonctions > Chau./Vélos > Chauss. 1/2/3 > Activé**. **Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.

- Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez **Non**.
- Si votre capteur n'a pas encore été détecté, sélectionnez **Oui**.

Avant la détection, veillez à ce qu'aucun autre capteur de foulée s3 ni capteur GPS G3 ne se trouve à proximité (40 m.). Le capteur doit se trouver à moins de 1,5 mètres du cardio. Pensez à réaliser le processus de détection chez vous avant de participer à une course, par exemple. Vous éviterez ainsi les interférences liées à la portée importante de la transmission.

Pour revenir en mode horaire, maintenez enfoncé STOP.

capteur cycle Polar W.I.N.D.

Pour activer le capteur de foulée dans votre cardio, sélectionnez **Réglages > Fonctions > Chau./Vélos > Chauss. 1/2/3 > Vitesse > Activé**. **Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.

- Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez **Non**.
- Pour détecter un nouveau capteur, veillez à ce qu'aucun autre capteur de vitesse ne se trouve à proximité (40 m.) puis sélectionnez **Oui**.

  Après avoir sélectionné **Oui**, faites tourner la roue à quelques reprises pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant indique que le capteur est activé. **Terminé** s'affiche dès que le processus de détection s'achève. Le cardio trainer est maintenant prêt à recevoir les données de vitesse et de distance.

Pour revenir en mode horaire, maintenez enfoncé STOP.

Capteur de cadence Polar W.I.N.D.

Pour activer le capteur de cadence dans votre cardio, sélectionnez **Réglages > Fonctions > Chau./Vélos > Chauss. 1/2/3 > Cadence > Activé**. **Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.

- Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez **Non**.
- Pour détecter un nouveau capteur, veillez à ce qu'aucun autre capteur de cadence ne se trouve à proximité (40 m.) puis sélectionnez **Oui**.

  Après avoir sélectionné **Oui**, **Démarrer test s'affiche**. Faites tourner la pédale plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant indique que le capteur est activé. **Terminé** s'affiche au terme de la détection. Le cardio est maintenant prêt à recevoir des données de cadence.

Pour revenir en mode horaire, maintenez enfoncé STOP.

Capteur GPS Polar G3 W.I.N.D.

Pour activer le capteur GPS G3 sur votre cardio, sélectionnez **Réglages > Fonctions > G3 > Activé**. **Détecter nouveau capteur ?** s'affiche.

- Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez **Non**.
- Pour détecter un nouveau capteur, vérifiez qu'il n'y a pas d'autre capteur de foulée S3 ou capteur GPS G3 à proximité (40 m.) puis sélectionnez **Oui**.

Pour revenir en mode horaire, maintenez enfoncé STOP.

Altitude

Le cardio convertit la pression atmosphérique mesurée en relevé de l'altitude. Vous pouvez modifier les réglages de l'altimètre dans le menu **Altitude**. Vous pouvez calibrer l'altimètre manuellement ou automatiquement.

Activer/désactiver l'altitude

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Altitude > Activer/désactiver**

Calibrer l'altitude manuellement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Altitude > Calibrer** > réglez l'altitude à laquelle vous vous trouvez.

Si l'altitude à laquelle vous vous trouvez diffère de façon significative de l'altitude mesurée, **Calibrer à xx ?** s'affiche.

- **Oui** : l'altitude calibrée à xx s'affiche.
- **Non** : échec calibrage altitude s'affiche. La dernière valeur d'altitude enregistrée dans la mémoire du cardio est appliquée.

Calibrer l'altitude pour une précision optimale. Nous vous conseillons de recalibrer l'altitude à chaque fois que vous avez une référence fiable à portée de main (borne, sommet ou carte topographique, par exemple).

Calibrer l'altitude automatiquement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Altitude > CalibAuto > Activer/désactiver**

Lorsque le calibrage automatique est activé, la dernière valeur d'altitude enregistrée dans la mémoire du cardio est prise en compte pour l'exercice. Cette fonction est particulièrement utile si vous démarrez toujours vos séances du même endroit. Si le calibrage automatique a échoué, vous ne vous trouvez pas à l'endroit habituel et vous devrez calibrer l'altimètre manuellement.

Altitude calibrée à xx m/ft indique que le calibrage a été effectué. Si **Echec calibrage altitude** s'affiche, re-calibrez l'altimètre.

Fréquence d'enregistrement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Enreg. > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec**

Le cardio peut enregistrer vos données de fréquence cardiaque, de vitesse/allure* et d'altitude toutes les 1, 2, 5, 15 ou 60 secondes. Plus la fréquence d'enregistrement est grande, plus la capacité d'enregistrement sera longue. Plus elle est courte, plus vous pourrez enregistrer des valeurs de fréquence cardiaque et d'autres données. Cependant, avec une fréquence d'enregistrement courte, vous pourrez analyser plus précisément vos données sur le logiciel.

Plus la fréquence d'enregistrement est courte, plus la capacité d'enregistrement sera réduite. La capacité d'enregistrement disponible s'affiche sur la ligne inférieure lorsque vous réglez la fréquence d'enregistrement. La fréquence d'enregistrement par défaut est de 5 secondes.

Lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement augmente automatiquement (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Ceci permet d'optimiser la capacité d'enregistrement des données d'exercice. Lorsque la séance est terminée, la fréquence d'enregistrement en cours est conservée par défaut.

Le tableau suivant indique la capacité d'enregistrement maximale pour chaque fréquence d'enregistrement. Remarque : lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement augmente automatiquement.

Données RR	**Vitesse**	**Cadence**	**s3**	**GPS**	**Altitude**	**Fréquence d'enregistrement**				
						1s	**2s**	**5s**	**15s**	**60s**
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	Activé	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	Activé	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min

Données RR	Vitesse	Cadence	s3	GPS	Altitude	Fréquence d'enregistrement				
						1s	2s	5s	15s	60s
Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min
Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	Activé	Activé	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	Activé	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min

Données RR	Vitesse	Cadence	s3	GPS	Altitude	Fréquence d'enregistrement				
						1s	2s	5s	15s	60s
Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	Activé	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Activé	Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
Activé	Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Activé	Activé	Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Activé	Activé	Activé	Désactivé	Activé	Activé	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** Ceci correspond à la somme de 2 exercices ou plus; la durée maximale d'un exercice étant de 99 h 59 min 59 s. La capacité maximale d'enregistrement peut être plus courte, si vous avez enregistré un grand nombre d'exercices courts.

Les durées présentées dans le tableau sont des estimations. Pour les données RR, la capacité maximale d'enregistrement dépend de la fréquence cardiaque et de la variabilité de la fréquence cardiaque. Si vous enregistrez des temps intermédiaires au cours de votre exercice et que votre exercice comporte des phases que vous avez créées depuis le logiciel, la capacité maximale d'enregistrement sera réduite.

L'enregistrement ne s'arrête pas automatiquement lorsque la mémoire est pleine. Par conséquent, la durée de l'exercice peut dépasser la capacité d'enregistrement.

Données RR

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > RR > Activé / Désactivé**

La fonction d'enregistrement des données RR mesure et enregistre les variations de fréquence cardiaque avec une résolution de une milliseconde. Ceci permet d'analyser (avec une précision d'1ms) la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) depuis le logiciel. Les données RR consomment une part importante de la mémoire de votre cardio. Par conséquent, lorsque vous activez la fonction, la capacité

d'enregistrement disponible s'affiche en bas de l'écran.

Format vitesse

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Format vitesse > km/h (mph) ou min/km (min/mi)**

Enregistrement automatique de temps intermédiaires (AutoLap)

Activez l'AutoLap

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > AutoLap > Activé > AutoLap distance**

Le cardio enregistrera automatiquement des temps intermédiaires. Pour désactiver l'AutoLap, sélectionnez **Désactivé**.

Format FC

Sélectionner le format d'affichage de la fréquence cardiaque

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Format FC > FC / %FC / %FCR**

SportZones

Définir les SportZones sur le cardio

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > SportZones > SportZone limite inf.**

Réglez la limite inférieure de la SportZone 1 avec les boutons HAUT et BAS. Validez en appuyant sur OK. Réglez les limites inférieures de chaque SportZone de la même façon. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la zone précédente est réglée automatiquement.

Appuyez longuement sur le bouton de la LUMIERE pour modifier le format des SportZones : **FC%** (pourcentage de FCmax) ou **BPM** (battements par minute) ou **FCR%** (pourcentage de FC de réserve).

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Réglages de personne

Soyez très précis lorsque vous paramétrez les données personnelles dans votre cardio. Ceux-ci vont en effet influencer l'exactitude des mesures.

Paramétrer les données personnelles dans le cardio

Sélectionnez **Réglages > Personne**

- **Poids** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIERE
- **Taille** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIERE
- **Date naiss.** : jj=jour, mm=mois, aa=année
- **Sexe** : Masculin / Féminin
- **Activité** : Top/Elevé/Moyen/Faible
- **Fréquence cardiaque** : FC_{max}, FC_{assis}
- **VO2max** : capacité de prise maximale d'oxygène

Niveau d'activité

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

- **Top** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et de prendre part à des compétitions.

- **Elevé** : Vous vous exercez régulièrement, au moins 3 fois par semaine, à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous courez 20-50 km. par semaine ou vous passez au moins de 3 à 5 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.
- **Moyen** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km. par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins une demi-heure à 2 heures. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Faible** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

Ces valeurs sont utilisées par le cardio pour calculer votre dépense énergétique.

Fréquence cardiaque : FC_{max}, FC_{assis}

FC_{max} (Fréquence cardiaque maximale) : la valeur de FC_{max} basée sur votre âge (220 - âge) est utilisée par défaut. Paramétrez manuellement votre FC_{max} si vous l'avez déterminée suite à un test d'effort en laboratoire, ou suite à un test que vous auriez réalisé par vous même à l'entraînement.

FC_{assis} (Valeur de fréquence cardiaque en position assise) : paramétrez manuellement votre FC_{assis} si vous l'avez déterminée en suivant les instructions de ce manuel. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FCassis) .

Capacité maximale de consommation d'oxygène : $VO2_{max}$

La $VO2_{max}$ est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. Le moyen le plus précis de déterminer la $VO2_{max}$ est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. Si vous connaissez la valeur de votre $VO2_{max}$, paramétrez-la dans le cardio. Sinon, vous pouvez utiliser une valeur comparable, l'OwnIndex, en effectuant le Fitness Test Polar. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Polar Fitness Test™ .

Si les réglages de personne ont été modifiés, **Réglages personne mis à jour** s'affiche.

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Réglages généraux

Bips

Régler le volume sonore

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Bips > Volume > Activé / Désactivé**

Le volume sonore des boutons et d'activité est activé. Ceci n'affecte ni l'alarme du réveil, ni les alarmes de zone cibles (Alarm. ZC).

Activer/désactiver l'alarme de zone cible

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Bips > Alarm. ZC > Activé / Désactivé**

Si l'alarme de zone cible est désactivée, seules les limites clignotent lorsque vous vous trouvez à l'extérieur de votre zone cible. Si le volume est désactivé mais que **Alarm. ZC** est activé, l'**Alarme de zone cible** fonctionnera quand même.

Verrouiller

Définir les réglages de la fonction verrouillage

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Verrouiller > Manuel / Auto**

Le verrouillage permet d'éviter le déclenchement accidentel des boutons.

- **Manuel** : active le verrouillage manuel. Pour activer/désactiver le verrouillage, appuyez longuement

sur LUMIERE.
- **Automatique** : le verrouillage s'active si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute.

Unités

Réglez les unités de votre cardio

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Unités > kg/cm/km ou lb/ft/mi**

Langue

Sélectionner la langue

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Langue > English / Deutsch / Español / Français / Italiano**

Eco. énergie

Activer le mode économie d'énergie

Sélectionner **Réglages > Général > Eco. énergie > Activer mode éco. énergie? > Oui**

Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre cardio lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. L'alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d'énergie.

Réactiver le cardio

Appuyez sur n'importe quel bouton > **Activer affichage? > Oui / Non**

- **Oui** : le cardio est activé.
- **Non** : le cardio revient en mode économie d'énergie.

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Réglages de la montre

Rappels

Vous pouvez paramétrer des rappels afin de ne pas oublier de réaliser certaines tâches ou exercices dans le futur.

Sélectionnez **Réglages > Montre > Rappels > Ajouter nouv.**

- **Date** : réglez la date du rappel, jj=jour, mm=mois, aa=année.
- **Rappel heure** : réglez l'heure du rappel.
- **Alarme** : réglez l'alarme pour qu'elle retentisse à l'heure, ou 10 minutes / 30 minutes / 1 heure avant la tâche à réaliser.
- **Bip** : réglez le volume sonore de l'alarme sur Silence / Bip / Normal.
- **Répéter** : réglez l'alarme pour qu'elle se répète une fois / Horaire / Quotidien / Hebdo. / Mensuel / Annuel.
- **Exercice** : sélectionnez un exercice à lier au rappel. Lorsque l'alarme de rappel retentira, le cardio affichera cet exercice par défaut. Sélectionnez AUCUN si vous ne souhaitez pas lier un exercice particulier au rappel.
- **Renommer** : pour renommer le rappel, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS, et validez avec le bouton OK.

Vous pouvez programmer jusqu'à 7 rappels dans votre cardio.

Consulter les rappels actifs et modifier ceux-ci

Sélectionnez **Réglages > Montre > Rappels**

Sélectionnez un rappel pour le consulter, le modifier, le renommer ou l'effacer.

Evènement

Régler un compte à rebours événement dans le cardio

Sélectionnez **Réglages > Montre > Evénement**

Evénement date : jj=jour, mm=mois.

Renommer : pour renommer le rappel, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS, et validez avec le bouton OK.

Modifier le compte à rebours évènement

Sélectionnez **Réglages > Montre > Evénement**

Vous pouvez voir le compte à rebours évènement, régler une nouvelle date, le renommer ou le supprimer.

Depuis l'affichage de l'heure, masquez ou réaffichez le compte à rebours évènement en appuyant longuement sur HAUT.

Alarme

Régler une alarme dans votre cardio

Sélectionnez **Réglages > Montre > Alarme > Désactivé / Une fois / Lun-Ven / Quotidien**

Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse une fois, du lundi au vendredi ou tous les jours. L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Elle retentit pendant une minute, si vous n'appuyez pas sur le bouton STOP pour l'arrêter. L'alarme fonctionne aussi lorsque le mode Economie d'énergie est activé. L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages **généraux**.

Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes, appuyez sur les boutons HAUT, BAS ou OK : **Veille** s'affiche et le compte à rebours de la veille démarre. Pour quitter le mode Alarme et les réglages de veille, appuyez sur STOP.

Si le symbole de pile faible apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.

Heure

Régler le fuseau 1 dans le cardio

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau 1 > 24h / 12h**

Régler le fuseau 2 dans le cardio

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau 2**

Réglez la différence d'heure entre fuseau 1 et fuseau 2.

Changer de fuseau horaire

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau hor. > Fuseau 1 / Fuseau 2**

Sélectionnez un fuseau horaire.

Depuis l'affichage de l'heure, changez de fuseau horaire en appuyant longuement sur BAS. Le numéro 2 qui s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran indique que le fuseau 2 est utilisé.

Date

Régler la date du cardio

Sélectionnez **Réglages > Montre > Date**

jj=jour, mm=mois, aa=année

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Raccourci pour les réglages (Menu rapide)

Certains réglages peuvent être modifiés en utilisant le raccourci pour les réglages.

Appuyez longuement sur le bouton **LUMIERE > Menu rapide**

- **Verrouiller**
- **Rappels**
- **Alarme**
- **Fuseau horaire**
- **Eco. énergie**

8. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Voir le programme

Vous pouvez créer et télécharger un programme d'entraînement personnalisé vers votre cardio en utilisant Polar ProTrainer 5. Ce chapitre présente les instructions de base pour naviguer et gérer le programme lorsque vous l'avez téléchargé sur votre cardio. Pour plus d'information sur la création de programmes depuis le logiciel, leur transfert vers le cardio et l'analyse des données d'entraînement, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

Une fois le programme téléchargé, deux menus spéciaux sont créés sur votre cardio, pour vous permettre de consulter votre programme et de vérifier votre planning quotidien. Parcourez les semaines, les jours et les exercices avec les boutons HAUT ou BAS. Sélectionnez la semaine et le jour avec OK.

Consulter votre programme hebdomadaire

Sélectionnez **Programme > vue Hebdo.**

La vue hebdomadaire donne un aperçu de vos séances de la semaine. Une barre blanche représente la durée d'exercice à atteindre et une barre noire la durée d'exercice effectivement réalisée. La durée d'exercice hebdomadaire à atteindre est affichée sous chaque barre.

Appuyez longuement sur LUMIERE pour afficher les données suivantes sur la semaine :

- **Info semaine** : nom de la semaine et description.
- **Objectifs** : résumé des objectifs de la semaine. Calories, distance* et durée. Durée programmée dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Résultats** : résumé des résultats de la semaine. Calories, distance*, et durée. Durée réalisée dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Rappel** : réglez l'alarme (à l'heure, 10 min, 30 min ou 1 heure avant l'exercice) et le volume sonore (Silence, Bip, Normal).
- **Programme désactivé** : retirez le programme de votre cardio.

Voir votre programme quotidien

Sélectionnez **Programme > Vue Hebdo. > Vue Jour**

Sélectionnez **Aujourd'hui > Vue Exercice**

La vue Jour donne un aperçu de vos séances quotidiennes. Une barre blanche représente la durée d'exercice à atteindre et une barre noire la durée d'exercice effectivement réalisée. La durée d'exercice

quotidienne à atteindre est affichée sous chaque barre.

Appuyez longuement sur la LUMIERE pour afficher des données supplémentaires sur la journée :

- **Objectifs** : résumé des objectifs du jour. Calories, distance*, et durée. Durée à atteindre dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Résultats** : résumé des résultats du jour. Calories, distance*, et durée. Durée réalisée dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.

Voir vos exercices du jour

Sélectionnez **Programme > Vue Semaine > Vue Jour > Vue Exercice**

La vue Exercice affiche le nom de l'exercice, la description et la durée à atteindre.

Appuyez longuement sur le bouton LUMIERE pour afficher les données suivantes :

- **Objectifs** : résumé des objectifs de la séance. Calories, distance* et durée. Durée programmée dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Phases** : résumé des phases de la séance.
- **Profil du sport** : affichez le nom du profil de sport sélectionné. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.
- **Rappel** : réglez l'heure du rappel.

*Le capteur de foulée s3, capteur GPS G3 GPS ou capteur Cycle W.I.N.D. en option requis.

Réaliser une séance programmée

Démarrer la séance

Si vous avez paramétré un rappel, votre cardio vous rappellera à la date prévue qu'il faut réaliser votre séance conformément au programme. Consultez les données de l'exercice programmé en appuyant sur OK lorsque le rappel a expiré.

Démarrer un exercice quotidien

Sélectionnez **Aujourd'hui > Vue exercice** > appuyez sur OK > appuyez sur OK

Sélectionnez **Programme > Vue semaine > Vue jour > Vue exercice** > appuyez sur OK > appuyez sur OK

Pour plus d'information sur l'enregistrement des exercices, reportez-vous au chapitre Démarrer votre séance. Votre cardio vous guidera au cours de la séance.

Exercice comportant des phases

Voici un exemple d'exercice avec des intervalles (fractionné), divisé en 4 phases :

Echauffement / P1 : courez 10 minutes avec une fréquence cardiaque comprise entre 55-65% de la fréquence cardiaque maximale.

Intervalle / P2 : courez 3 km à une allure comprise entre 3:30-4:00 min/km.

Récupération / P3 : après 3 km, laissez votre fréquence cardiaque redescendre à 120 bpm. Répétez 6 fois les phases 2 et 3.

Retour au calme / P4 : courez 10 minutes à une allure comprise entre 5:00-6:00 min/km.

Données disponibles pendant l'exercice

Pendant l'exercice, les données s'afficheront de la façon suivante :

Chaque phase commence par une vue affichant :
Nom de la phase
Type de zone
Limites de zone
Nombre de répétitions de phases restantes

Pendant l'exercice, la vue phases affiche :
compte à rebours durée/distance*, chronomètre, numéro de la phase en cours
Zone cible sous forme graphique (mise à jour toutes les 10 secondes, affichant les dernières 8 minutes à l'écran)
Fréquence cardiaque
Nombre de répétitions de phases restantes

Chaque phase se termine par une vue fin de phase affichant :
Durée ou distance* de la phase
Différence de fréquence cardiaque (de combien votre fréquence cardiaque a augmenté ou baissé pendant la phase) ou vitesse/allure moyenne.
Fréquence cardiaque moyenne
Nombre de phases terminées

Après avoir réalisé l'exercice programmé, l'écran affiche que l'exercice est terminé.
Le cardio passe en mode d'exercice libre, et vous pouvez poursuivre votre séance sans réglages. Toutes les données de la séance sont enregistrées dans le Fichier jusqu'à ce que vous arrêtiez l'exercice.

Pour plus d'information sur la façon de programmer des séances depuis le logiciel et de les transférer à votre cardio, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Fonctions disponibles pendant l'exercice

Vous pouvez modifier les mêmes réglages lors d'un exercice programmé comme lors de tout autre type d'exercice. Pour plus d'information sur les fonctions disponibles pendant l'exercice, reportez-vous au chapitre Fonctionnement des boutons pendant l'exercice.

L'exercice programmé utilise les réglages du type de sport paramétré dans le logiciel. Si vous modifiez les réglages du cardio pendant l'exercice (comme par exemple : le coefficient de calibrage), les modifications ne seront valables que pour l'exercice en cours. La prochaine fois que vous réaliserez le même exercice, le cardio utilisera les réglages du type de sport paramétré dans le logiciel.

Menu Temps intermédiaire (Lap)

Pour voir le menu Lap pendant un exercice programmé, appuyez longuement sur OK. Parcourez les options avec les boutons HAUT et BAS et validez avec le bouton OK. Le contenu du menu Lap dépend du type d'exercice réalisé.

- **Fin phase** : pour terminer la phase en cours et passer à la phase suivante.
- **Aller à** : pour passer à une autre phase dans votre exercice.
- **Verrouiller zone** ou **Déverrouiller zone** : pour attribuer votre fréquence cardiaque ou votre vitesse/allure* à une certaine SportZone, si vous vous exercez sans zones cibles préréglées.

Voir les résultats de l'exercice

Sélectionnez **Fichier > Fichiers exe.**

Lorsque vous avez terminé votre exercice, vos données sont sauvegardées dans le **Fichier**. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Analyser les résultats des séances d'entraînement.

*Le capteur de foulée s3, capteur GPS G3 GPS ou capteur Cycle W.I.N.D. en option requis.

9. TESTS

Polar Fitness Test™

Le Polar Fitness Test™ est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobie (cardio-vasculaire) au repos. Son résultat, l'OwnIndex, est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène($VO2_{max}$), et est couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d'une personne. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur vos sexe, taille, poids et l'évaluation personnelle de votre activité physique. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

La forme aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre coeur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. Une bonne forme aérobie engendre de nombreux bienfaits pour la santé : par exemple, elle réduit les risques de maladies ou d'accidents cardio-vasculaires et d'hypertension. Si vous souhaitez améliorer votre forme aérobie, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Au fur et à mesure que votre forme aérobie s'améliore, votre OwnIndex évolue de moins en moins.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, la course à pied, le cyclisme, la natation, l'aviron, le ski de fond et la marche.

Pour suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à au moins deux reprises au cours des deux premières semaines.

Avec le Polar Fitness Test, vous pouvez déterminer simultanément votre fréquence cardiaque maximale estimée (FC_{max}-p). Le taux FC_{max}-p évalue votre FCmax de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Pour plus d'information sur la FC_{max}, reportez-vous au chapitre Réglages de personne.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- Vous devez être calme et détendu. Allongez-vous et relaxez-vous pendant 1 à 3 mn avant le test.

Avant le Test

Portez l'émetteur

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Porter l'émetteur.

Entrez vos données personnelles

Sélectionnez **Réglages > Personne**

Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez entrer vos données personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans les Réglages de personne.

Activez la fonction HRmax-p

Pour obtenir votre fréquence cardiaque maximale estimée, activez la fonction HR_{max}-p.

Sélectionnez **Test > Fitness > HR max-p > Activé**

Réaliser le Test

Sélectionnez **Test > Fitness > Démarrer > Fitness Test s'allonger**

Le Fitness test démarre après cinq secondes. Les flèches indiquent que le test progresse. Restez détendu et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.

Si vous n'avez pas entré votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les **Réglages Personne, Régler niveau activité personnel** s'affiche. Sélectionnez **Top**, **Elevé**, **Moyen** ou **Faible**. Pour plus d'information sur les niveaux d'activité, reportez-vous au chapitre Réglages de personne.

Si votre cardio ne détecte pas votre fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue et **Echec test, Vérifier WearLink** s'affiche. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

A l'issue du test, vous entendrez deux bips sonores. **OwnIndex** et le résultat du test s'affichent en même temps qu'une évaluation de votre niveau de forme. Pour plus d'information sur les évaluations, reportez-vous au chapitre Catégories Fitness.

Pour afficher la valeur de l'**Estimation de la FCmax**, appuyez sur BAS. Appuyez sur OK.

Mise à jour VO2max ?

- Sélectionnez **Oui** pour sauvegarder la valeur de l'OwnIndex dans vos Réglages de personne et dans le **Graphe Fitness Test**.
- Sélectionnez **Non** si vous connaissez déjà la valeur de votre $VO2_{max}$ mesurée en laboratoire, et si elle diffère de plus d'une catégorie Fitness de votre résultat OwnIndex. Votre résultat OwnIndex est enregistré dans le **Graphe Fitness Test**. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Graphe Fitness Test.

Mise à jour FC max ? (Si la fonction **HRmax-p** est activée)

- Sélectionnez **Oui** pour sauvegarder la valeur dans vos Réglages de personne.
- Sélectionnez **Non** si vous connaissez la valeur de votre FC_{max} mesurée en laboratoire.

Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur STOP. **Echec Fitness test** s'affiche pendant quelques secondes.

Une fois les valeurs de l'OwnIndex et de FC_{max}-p sauvegardées, celles-ci seront prises en compte pour le calcul de la consommation calorique.

Après le Test

Catégories Fitness

La meilleure façon d'interpréter votre OwnIndex est de comparer vos valeurs personnelles et leur évolution sur le long terme. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Les athlètes de haut niveau obtiennent généralement un résultat supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme la course à pied et le cyclisme.

Hommes

Age / Années	Mauvais	Médiocre	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46

Age / Années	Mauvais	Médiocre	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Age / Années	Mauvais	Médiocre	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	< 30

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 études où la valeur de $VO2_{max}$ était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC : Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Graphe Fitness Test

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Dans le menu **Graphe**, vous pouvez voir l'évolution de votre OwnIndex. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 16 OwnIndex les plus récents, ainsi que leurs dates respectives. Lorsque le graphe Fitness Test est plein, le résultat le plus ancien est automatiquement supprimé.

La date du test le plus récent, un graphe de vos résultats OwnIndex et le dernier résultat OwnIndex s'affichent. Appuyez sur HAUT ou BAS pour parcourir les autres valeurs.

Effacer une valeur OwnIndex

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez effacer et appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE > **Effacer valeur. Non/Oui** s'affiche. Validez en appuyant sur OK.

Analyser les résultats OwnIndex depuis le logiciel

Transférer les résultats du test vers le logiciel vous permet d'analyser les données de diverses manières, et d'accéder à des données plus détaillées sur votre progression. Le logiciel vous permet de comparer vos résultats sous forme graphique avec les résultats précédents.

Polar OwnOptimizer™

Généralités

Un entraînement efficace implique des phases de surcharge de travail temporaires : augmentation de la durée de l'exercice, intensité plus élevée ou volume total plus important. Afin d'éviter tout risque de surentraînement, une phase de surcharge doit toujours être suivie d'une période de récupération suffisante. Si la période de récupération est inadéquate, vous observerez peut-être une baisse de vos performances provoquée par la surcharge des entraînements, au lieu d'une amélioration. Polar OwnOptimizer est un outil simple et fiable qui vous indique si votre programme d'entraînement vous permet de développer vos performances de façon optimale. Polar OwnOptimizer a été développée pour les adultes en bonne santé.

La fonction Polar OwnOptimizer est une adaptation d'un test de surentraînement orthostatique traditionnel. C'est un outil idéal, intégré au cardio, pour toute personne qui s'entraîne régulièrement, au moins trois fois par semaine, que ce soit pour entretenir sa forme ou dans le but de prendre part à des compétitions. Il est basé sur les mesures de la fréquence cardiaque et de la variabilité de celle-ci, prises au cours d'un test orthostatique (effectué à partir d'un état de repos). La fonction OwnOptimizer vous aide à optimiser votre charge de travail au cours de votre programme d'entraînement pour vous permettre d'améliorer vos performances et d'éviter, sur le long terme le sous-entraînement comme le surentraînement. La fonction Polar OwnOptimizer se base sur des mesures régulières de cinq paramètres de fréquence cardiaque, effectuées sur le long terme. Deux de ces cinq valeurs sont calculées pendant que la personne est au repos, une pendant qu'elle se lève et deux en position debout. Chaque fois que vous effectuez le test, le cardio Running enregistre les valeurs de fréquence cardiaque et les compare aux valeurs précédemment enregistrées.

Avant le Test

Tests de référence

Lorsque vous utilisez la fonction OwnOptimizer pour la première fois, vous devez effectuer six tests de référence sur une période de deux semaines afin de déterminer votre valeur de référence personnelle. Ces mesures de référence doivent être prises pendant un cycle de deux semaines d'entraînement normal, et non pendant des périodes d'entraînement intensif. Les mesures de référence doivent inclure des tests après les séances d'entraînement et après les journées de repos.

Suivi de vos valeurs OwnOptimizer

Une fois que vous avez établi vos données de référence, il est recommandé de continuer à effectuer le test 2 à 3 fois par semaine. Testez-vous sur un rythme hebdomadaire, un matin qui suit un jour de récupération, ainsi qu'un matin qui suit un ou plusieurs jours d'entraînement intensif. Vous pouvez également effectuer un troisième test facultatif après une journée d'entraînement normal. La fonction OwnOptimizer n'est pas en mesure de fournir d'informations fiables au cours d'une période où l'entraînement est interrompu ou lorsque l'entraînement est très irrégulier. Si vous arrêtez de faire de l'exercice pendant 14 jours ou plus, vous devez recommencer les tests de référence.

Réaliser le Test

Le test doit toujours se dérouler dans des conditions similaires afin d'obtenir des résultats aussi fiables que possible. Il est recommandé d'effectuer le test le matin, avant de prendre votre petit déjeuner. Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Portez l'émetteur.
- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez vous asseoir dans une position détendue ou rester allongé. Votre position doit rester identique chaque fois que vous faites le test.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) à condition de vous trouver dans un environnement calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- Évitez de manger, de boire ou de fumer dans les 2 à 3 heures qui précèdent le test.

Réaliser le Test

Sélectionnez **Test > Optimizer > Démarrer > Optimizer s'allonger**

Les flèches indiquent que le test progresse. Ne bougez pas durant cette première partie du test, qui dure 3 minutes.

Après 3 minutes, le récepteur émet un signal et affiche **Optimizer Debout**. Mettez-vous debout et conservez cette position sans bouger pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, le récepteur émet de nouveau un signal ; le test est terminé.

Le résultat est affiché sur l'écran du récepteur à la fois sous forme de valeur numérique et de texte pour son interprétation. Appuyez sur BAS pour voir votre fréquence cardiaque moyenne (bpm) lorsque vous étiez allongé (**FC repos**), votre fréquence cardiaque la plus élevée en vous levant (**Pic FC**), et votre fréquence cardiaque moyenne debout (**FC debout**).

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur STOP. **Echec Optimizer Test** s'affiche.

Si le cardio ne détecte pas le signal de votre fréquence cardiaque, le message affiche **Echec Test. Vérifier WearLink** s'affiche. Auquel cas, vérifiez que les électrodes de la ceinture émettrice sont suffisamment humidifiées et que celle-ci est correctement ajustée.

Après le Test

Interprétation des résultats

Le récepteur calcule cinq paramètres basés sur la fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci. Les valeurs déterminées par la fonction OwnOptimizer sont calculées en comparant les résultats de vos derniers tests à vos résultats précédents. Le récepteur affiche alors une description de votre état d'entraînement. Ces descriptions sont expliquées plus en détail ci-dessous.

Bonne récupération (1)

Les fréquences cardiaques de votre test sont en dessous de la moyenne. Cela indique que vous avez très bien récupéré. Vous pouvez poursuivre l'entraînementet, même effectuer des séances d'entraînement intensif.

Etat normal (2)

Les fréquences cardiaques de votre test sont à un niveau normal. Poursuivez votre entraînement ; alternez les séances d'entraînement légères et intensives, avec des journées de repos.

Effet entraînement (3)

Les fréquences cardiaques de votre test sont au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué des entraînements intensifs dans les jours précédents. Deux possibilités s'offrent à vous : 1) reposez-vous ou entraînez-vous sans forcer pendant un ou deux jours, ou 2) continuez les entraînements intensifs pendant un à deux jours, puis reposez-vous suffisamment. D'autres sources de stress, telles que le début d'une fièvre ou un début de grippe, peuvent engendrer une réponse similaire.

Entraînement stationnaire (4)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau stationnaire depuis un certain temps. Un entraînement efficace requiert à la fois un entraînement intensif et une récupération suffisante, ce qui devrait engendrer des variations dans les fréquences cardiaques de vos tests. Votre test OwnOptimizer indique que vous n'avez pas effectué d'entraînement intensif ou de récupération suffisante depuis un certain temps. Effectuez de nouveau le test après une journée de repos ou d'entraînement léger. Si la récupération est efficace, vous obtiendrez alors le résultat de test Bonne récupération.

Entraînement stagnant (5)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont toujours à un niveau normal, et c'est le cas depuis longtemps. Votre test indique que votre entraînement n'a pas été suffisamment intensif pour permettre une amélioration optimale de vos performances. Pour progresser plus efficacement, vous devriez inclure dans votre entraînement des séances d'exercice plus intenses ou plus longues.

Entraînement intensif (6)

Les fréquences cardiaques de vos tests ont été à plusieurs reprises au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué un entraînement intensif. Votre test indique une surcharge d'entraînement, et vous devriez vous reposer suffisamment à ce stade. Pour contrôler votre récupération, effectuez de nouveau le test après un ou deux jours de repos ou d'entraînement léger.

Surentraînement (7)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi un cycle d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau élevé de façon continue. Cela indique clairement que vous devriez vous accorder une période de repos complet. La durée de la période de repos est proportionnelle à celle de la période d'entraînement intensif. Effectuez de nouveau le test après au moins deux jours de repos.

Surentraînement sympathique (8)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi une période d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines, et que votre récupération n'a pas été suffisante. Ceci a engendré un état de surentraînement. Pour revenir à un état d'entraînement normal, vous devez vous reposer au cours d'une période de récupération soigneusement planifiée. Contrôlez votre récupération avec le test OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine.

Surentraînement parasympathique (9)

Vos fréquences cardiaques sont restées à un niveau bas, ce qui est généralement interprété comme le signe d'une bonne récupération. Cependant, d'autres paramètres indiquent un surentraînement parasympathique. Vous avez peut-être suivi un entraînement intensif sur une période de temps prolongée, et vos temps de récupération ont peut-être été trop courts. Vous devriez vérifier la présence éventuelle d'autres signes de surentraînement. Par exemple, le surentraînement provoque une baisse des performances, une augmentation de la fatigue, des sautes d'humeur, des problèmes de sommeil, des douleurs musculaires persistantes et/ou un sentiment d'échauffement ou de brûlure. Il se peut aussi que vous ayez subi d'autres formes de stress.

De façon générale, le développement d'un surentraînement parasympathique est la conséquence d'une longue période d'entraînements intensifs. Pour se remettre d'un état de surentraînement parasympathique, vous devez retrouver un équilibre corporel global. La récupération peut prendre plusieurs semaines. Vous ne devez pas vous entraîner, mais vous reposer complètement pendant la majeure partie de la période de récupération. Vous pouvez éventuellement effectuer un entraînement léger de type aérobie sur des séances de courte durée, et n'inclure des séances courtes et intensives que de façon occasionnelle.

Vous pouvez également vous tourner vers un sport autre que celui que vous pratiquez habituellement. Choisissez une activité qui vous est familière et dans laquelle vous êtes à l'aise. Contrôlez votre récupération avec la fonction OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine. Si vous estimez avoir retrouvé votre équilibre physique, et si vous obtenez un résultat Etat normal ou Bonne récupération à vos tests, de préférence plusieurs fois de suite, vous pouvez reprendre votre entraînement. Lorsque vous recommencez à vous entraîner, vous devriez commencer une nouvelle période de tests, avec de nouvelles mesures de référence.

Avant toute modification majeure de votre programme d'entraînement, prenez les résultats de vos tests OwnOptimizer en compte et tenez compte de vos sensations comme de vos éventuels symptômes. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir effectué vos tests OwnOptimizer dans des conditions adéquates, vous devriez recommencer ces tests. Le résultat d'un test individuel peut être affecté par différents facteurs externes, tels que le stress mental, une maladie latente, des modifications de votre environnement (telles que la température ou l'altitude) ou autres. Vous devez actualiser les valeurs de test de référence au moins une fois par an, au moment de commencer une nouvelle saison d'entraînement.

Graphe OwnOptimizer

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Vous pouvez voir l'évolution de vos valeurs OwnOptimizer dans le Graphe. Il contient vos 16 dernières valeurs OwnOptimizer, ainsi que les dates auxquelles ces valeurs ont été enregistrées. Lorsque le Graphe est plein, la valeur la plus récente remplace la plus ancienne.

La date du test le plus récent, un affichage sous forme graphique de vos résultats ainsi que le résultat le plus récent s'affichent. Appuyez sur OK pour afficher l'interprétation du résultat. Parcourez les

valeurs avec les boutons HAUT et BAS.

Supprimer une valeur OwnOptimizer

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Sélectionnez la valeur à supprimer et appuyez longuement sur LUMIERE. **Effacer valeur? Non/Oui** s'affiche. Validez en appuyant sur OK.

Réinitialiser le Graphe

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Vous pouvez réinitialiser toutes les valeurs OwnOptimizer. Tous les résultats du test seront alors effacés de la mémoire. Si vous réalisez le test après une période de plus de 365 jours, ou si vous réalisez le test pour la première fois depuis 30 jours, **Réinitialiser le Graphe?** s'affiche.

Analyser les résultats depuis le logiciel

Transférer les résultats du test vers le logiciel vous permet d'analyser les données de diverses manières, et d'accéder à des données plus détaillées sur votre progression. Le logiciel vous permet de comparer vos résultats sous forme graphique avec les résultats précédents.

10. UTILISER UN NOUVEL ÉMETTEUR

Détecter un nouvel émetteur

Si vous avez acheté un émetteur supplémentaire, il doit être paramétré pour être reconnu par le cardio. Ce processus est appellé détection et ne prend que quelques minutes. La détection garantit que votre cardio reçoit uniquement les signaux de votre émetteur afin d'éviter les interférences lorsque vous vous exercez en groupe.

Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK > **Nouveau WearLink trouvé, détecter nouveau WearLink?**

Portez l'émetteur et vérifiez que l'émetteur n'est pas à proximité (40 m.) d'autres émetteurs Polar WearLink W.I.N.D. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK. Le cardio commence à rechercher le signal de l'émetteur.

lorsque le nouvel émetteur a été identifié, **Nouveau WearLink trouvé, Détecter nouveau WearLink ?** s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection. **Effectué !** s'affiche. Démarrez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK.
- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection.

Pour revenir en mode horaire, maintenez enfoncé STOP.

11. INFORMATION SUPPLÉMENTAIRES

SportZones Polar

Avec les SportZones Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. Cinq zones de fréquence cardiaque, en pourcentage de votre FCmax, composent ainsi la base de votre entraînement : ce sont les SportZones. Elles facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances et le suivi des programmes d'entraînement basés sur les SportZones.

Zone cible	INTENSITE en % FC_{max}	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
MAXIMUM	90–100% 171–190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : améliore la capacité anaérobie (quand proche de 100% FC max) et la puissance aérobie. Sensations : très difficile pour la respiration et le travail des muscles. Recommandé pour : les athlètes très expérimentés et les compétiteurs.Intervalles courts uniquement, à réaliser en phase de préparation finale pour des épreuves courtes.
HAUTE	80–90% 152–172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : développement mixte : endurance et puissance aérobie. Sensations : fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés s'entraînant toute l'année, et pour diverses durées.Ces séances sont plus courantes lors de la période de précompétition.
MOYENNE	70–80% 133–152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : améliore l'endurance aérobie et la circulation sanguine. Sensations : respiration stable, contrôlée et rapide. Recommandé pour : les sportifs qui préparent une épreuve ou qui cherchent à améliorer leurs performances.
LÉGÈRE	60–70% 114-133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore le métabolisme lipidique (perte de poids) et accroît la capacité du corps à supporter des séances à plus fortes intensités. Sensations : facile et confortable, peu de charge sur les muscles et le système cardiovasculaire. Recommandé pour : tout le monde, pour les séances longues durant les périodes d'entraînement de base, et pour les séances de récupération pendant la saison des compétitions.

Zone cible	INTENSITE en % FC_{max}	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
TRÈS LÉGÈRE	50–60% 104–114 bpm	20 à 40 minutes	Effets: améliore et accélère la récupération après les séances intensives. Sensations : très facile, peu de contraintes. Recommandé pour : le retour au calme et les séances de récupération tout au long de la saison.

FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : pour 30 ans, 220–30=190 bpm.

Dans la **SportZone 1**, vous devez courir à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe après l'entraînement, et non pendant seulement. Il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

Les séances d'endurance effectuées en **SportZone 2** constituent une part essentielle du programme d'entraînement d'un coureur, en fait, elles sont à la base de tout programme d'entraînement efficace. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légères sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La **SportZone 3** développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les SportZones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la SportZone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'exercer dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le coeur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire des courses en étant au maximum de votre potentiel, vous devrez aussi vous entraîner dans les **SportZones 4** et **5**. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie, et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les SportZones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les SportZones Polar en utilisant la valeur de votre FC_{max} mesurée en laboratoire, ou en réalisant un test par vous même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous exercez dans une certaine SportZone, l'objectif est d'utiliser toute la SportZone : si rester au milieu de sa SportZone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de La SportZone 1 à la SportZone 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardio-vasculaire peut atteindre 3-5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un exercice d'une certaine intensité peut varier en fonction du type de séance et de son intensité, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

Vous pouvez utiliser les SportZones très facilement avec votre cardio, en les sélectionnant comme zone cible de fréquence cardiaque pour votre séance. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Programmer votre entraînement.

Après l'exercice, la durée d'exercice passée dans chaque SportZone s'affiche. Consultez la vue **Hebdomadaire** pour voir dans quelles SportZones vous vous êtes exercé, et la durée passée dans chaque SportZone.

Le logiciel Polar ProTrainer 5 vous permet de régler jusqu'à 10 SportZones, réglables aussi en pourcentage de fréquence cardiaque de réserve, pour programmer au mieux vos séances.

S'entraîner avec la fonction OwnZone

Le cardio détermine automatiquement une zone cible d'exercice personnelle et sûre : c'est votre OwnZone. La fonction exclusive Polar OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans votre zone personnelle d'entraînement. La fonction vous guide pendant votre échauffement, et prend en compte votre forme physique et mentale du jour. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale.

Votre OwnZone est déterminée pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Savoir rester à l'écoute de son corps en cours d'exercice est primordial pour rester en forme. Comme chaque échauffement diffère en fonction du type d'exercice, et que votre état physique et mental varie aussi d'un jour à l'autre (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous êtes malade), utiliser la fonction OwnZone garantit la zone cible de fréquence cardiaque la plus efficace pour réaliser votre séance.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur au cours d'un effort physique maximal. Cette valeur est personnelle et dépend de l'âge, des facteurs héréditaires et du niveau de forme. Elle dépend aussi du type de sport pratiqué. La FC_{max} est utilisée pour déterminer l'intensité d'un exercice.

Déterminer votre fréquence cardiaque maximale

Votre FC_{max} peut être déterminée de plusieurs façons.

- La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire, sur un tapis de course ou sur un vélo ergomètre, sous contrôle d'un cardiologue ou d'un médecin du sport.
- Vous pouvez aussi déterminer votre FC_{max} à l'entraînement, à condition d'être accompagné par un partenaire d'entraînement.
- L'indice FC_{max}-p permet d'obtenir une estimation de votre FC_{max} en réalisant le Polar Fitness Test.
- La FC_{max} peut encore être calculée en utilisant la formule : 220 - âge, bien que des recherches aient montré que cette méthode n'est pas précise, en particulier pour les personnes âgées ou celles qui ont maintenu un bon niveau de condition physique depuis plusieurs années.

Si vous avez réalisé des séances à intensité élevée dans les dernières semaines et que vous savez que vous pouvez atteindre sans risques votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez tout à fait réaliser un test pour déterminer votre FC_{max} par vous-même. Il est recommandé de réaliser le test avec un partenaire d'entraînement. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir réaliser le test, consultez un médecin du sport avant de réaliser celui-ci.

Voici un exemple de test facile à réaliser.

Etape 1 : échauffez-vous pendant 15 minutes sur terrain plat, en augmentant progressivement l'allure jusqu'à votre allure d'entraînement.

Etape 2 : choisissez une côte ou des escaliers dont l'ascension dure plus de 2 minutes. Courez jusqu'au sommet de la côte/des escaliers une fois, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez maintenir pendant 20 minutes. Redescendez tranquillement la côte/les escaliers.

Etape 3 : courez une nouvelle fois jusqu'au sommet de la côte/des escaliers, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez à peine maintenir sur 3 kilomètres. Mémorisez votre fréquence cardiaque la plus élevée. Votre fréquence cardiaque maximale est plus élevée d'environ 10 battements.

Etape 4 : redescendez tranquillement pour permettre à votre fréquence cardiaque de redescendre de 30-40 battements par minute.

Etape 5 : courez une nouvelle fois jusqu'au sommet de la côte/des escaliers, jusqu'à atteindre une

allure de course que vous pourriez à peine maintenir pendant 1 minute. Essayez d'atteindre la moitié de la côte/des escaliers. Mémorisez votre fréquence cardiaque la plus élevée. Cette valeur devrait être proche de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez alors l'utiliser pour programmer vos zones cibles de fréquence cardiaque.

Etape 6 : récupérez en réalisant un retour au calme suffisamment long, d'au moins 10 minutes.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FCassis)

FC_{assis} est votre fréquence cardiaque moyenne lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous, portez votre émetteur et restez immobile. Pour la calculer plus précisément, répétez plusieurs fois la procédure et calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

Fréquence cardiaque de réserve

La fréquence cardiaque de réserve (FCR) est la différence entre la fréquence cardiaque maximale (FC_{max}), et la fréquence cardiaque au repos (FC_{repos})*. La FCR est utilisée pour calculer les zones cibles d'exercice. Chaque zone cible est un intervalle de fréquence cardiaque qui correspond à une intensité spécifique. La FCR équivaut à la réserve de consommation d'oxygène (VO_2.R)

Les limites de ces zones cibles peuvent être calculées en utilisant la formule de Karvonen**, dans laquelle le pourcentage de fréquence cardiaque de réserve est ajouté à la fréquence cardiaque de repos.

Limite de FC = intensité cible en % multiplié par (FC_{max} – FC_{repos}) + FC_{repos}

Exemple :

Si l'intensité cible est de 70 % FCR pour un individu avec une FC_{max} de 201 bpm et FC_{repos} de 50 bpm

Limite de FC = 70% (201-50) + 50

Limite de FC =156 bpm

Pour obtenir des limites de FC précises, vous devez utiliser vos valeurs exactes de FC_{max} et HR_{repos}. Si vous utilisez une valeur de FC_{max} peu précise, vos limites de FC seront toujours des estimations.

**Pour le cardio d'entraînement Polar RS800CX, la valeur de fréquence cardiaque au repos est mesurée en position assise (FC_{assis}). En effet, la FC_{assis} est aussi utilisée pour déterminer la dépense énergétique. la FC_{assis} correspond à la limite basse de l'intensité d'exercice la plus faible possible.*

***Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate : a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.*

Variabilité de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque varie à chaque battement. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est la variation de la période entre chaque battement, que l'on appelle aussi intervalle R-R.

La VFC indique les fluctuations de fréquence cardiaque par rapport à une fréquence cardiaque moyenne. Par exemple, une fréquence cardiaque moyenne de 60 battements par minute (bpm) ne signifie pas que la période entre chaque battement est toujours de 1,0 seconde, mais celle-ci peut varier de 0,5 à 2,0 secondes.

La VFC dépend de la forme aérobie. La VFC d'un coeur en bonne santé est généralement importante au repos. Les autres facteurs qui affectent la VFC sont l'âge, l'hérédité, la position du corps, l'heure et l'état de santé. Pendant un exercice, la VFC décroît lorsque la fréquence cardiaque et l'intensité de l'exercice augmentent. La VFC décroît aussi pendant les périodes de stress.

La VFC est régulée par le système nerveux. L'activité du système parasympathique fait baisser la fréquence cardiaque et augmenter la VFC, tandis que l'activité du système sympathique fait augmenter la fréquence cardiaque et réduire la VFC.

La VFC est utilisée dans les fonctions OwnZone, OwnIndex et OwnOptimizer. Elle peut aussi être suivie individuellement avec votre cardio. Si, d'une séance à l'autre, votre VFC diffère pour une allure et une fréquence cardiaque donnée, cela indique des modifications dans vos charges d'entraînement et de stress.

Cadence et longueur de foulée

La cadence* est le nombre de fois que le pied portant le capteur de foulée* touche le sol par minute.

La longueur de la foulée* est la longueur moyenne d'un pas. il s'agit de la distance entre votre pied droit et votre pied gauche lorsqu'ils touchent le sol.

Vitesse en course à pied = 2 * longueur de foulée * cadence

Il y a deux façon d'améliorer sa vitesse en course à pied : augmenter la cadence ou allonger la foulée.

Les spécialistes des longues distances courent généralement avec une cadence comprise entre 85 et 95. En côte, la cadence est généralement plus faible. En descente, elle est généralement plus rapide. Les coureurs jouent sur la longueur de leur foulée pour faire évoluer leur vitesse : la longueur de la foulée augmente lorsque la vitesse augmente.

Toutefois, l'erreur la plus commune des coureurs débutants est de courir avec une foulée trop longue. La longueur de foulée la plus efficace est celle d'une foulée naturelle. Vous améliorerez votre vitesse de course en renforçant les muscles de vos jambes afin qu'ils vous permettent d'augmenter votre longueur de foulée.

Vous devriez aussi travailler pour optimiser votre cadence. La cadence ne progresse pas facilement, mais si vous êtes correctement entraîné, vous pourrez la maintenir quelles que soient vos séances et optimiser ainsi vos performances. Pour développer la cadence, la connexion nerf - muscle doit être entraînée - et de façon suffisamment fréquente. Une séance par semaine de travail spécifique de cadence suffit. Incorporez des exercices de cadence aux autres séances de la semaine. Par exemple, ajoutez de petites accélérations à vos séances longues d'endurance de base.

Lorsque vous préparez une course sur longue distance (semi-marathon, marathon ou plus), suivre votre cadence peut être utile. Une cadence trop faible à l'allure de course voulue peut être problématique en fin de course, lorsque vos jambes commencent à être fatiguées. Pour contourner le problème, augmentez la cadence pour l'allure de course voulue. Vous pouvez régler votre cardio pour qu'il affiche l'allure et la cadence. Essayez de raccourcir votre foulée et d'augmenter la cadence tout en conservant la même allure (réglez une plage étroite pour votre zone cible d'allure).Vous devriez essayer d'augmenter votre cadence pour atteindre au moins :

- 80/min (pour les coureurs valant 4 heures au marathon)
- 85/min (pour les coureurs valant 3 heures 30 au marathon)
- 88/min (pour les coureurs valant 3 heures au marathon)

Ces données ne sont que des indications, les coureurs plus grands auront naturellement des cadences plus faibles. Chaque coureur doit aussi savoir s'adapter aux sensations qui lui semblent les meilleures.

La meilleure façon d'augmenter la longueur des foulées est de réaliser des séances spécifiques de renforcement musculaire, comme les séances de côte, d'escaliers ou dans le sable. Un programme d'entraînement sur 6 semaines, comportant des séances spécifiques de renforcement musculaire, devrait vous permettre d'améliorer nettement la longueur de vos foulées. Et si vous les associez à des séances spécifiques de vitesse (comme courir à allure de course 5km en maintenant de petites foulées), votre vitesse de course devrait elle aussi s'améliorer sensiblement.

*Capteur de foulée s3 W.I.N.D. en option requis.

Enregistrement R-R

L'enregistrement R-R permet d'enregistrer la période entre deux battements successifs. Ces données sont aussi affichées sous forme de fréquence cardiaque instantannée en battements par minute, dans les échantillons enregistrés.

En enregistrant chaque période, les extra systoles et les artefacts peuvent aussi être détectés. Nous recommandons l'utilisation de gel de contact (gel ECG) pour obtenir un meilleur contact entre votre peau et les électrodes. Les mesures de fréquence cardiaque qui semblent fausses peuvent être ajustées et corrigées depuis le logiciel.

Indice de course à pied Polar

L'indice de course à pied permet de suivre facilement l'évolution des performances La performance (vitesse / facilité avec lesquelles vous courez à un rythme donné) est directement influencée par la forme aérobie ($VO2_{max}$) et l'économie d'exercice (efficacité du corps en course), et l'indice de course est une mesure de cette influence. En sauvegardant vos indices de course à pied sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée. L'indice de course à pied mesure donc ces progrès. Il vous fournit aussi des informations sur votre niveau de performance en course à pied qui évolue au quotidien.

Intérêts de l'indice de course à pied :

- Mettre en avant les effets positifs des bonnes séances d'entraînement et de récupération.
- Suivre l'évolution du niveau de forme et des performances à des intensités différentes - pas uniquement à intensité maximale.
- Vous pouvez déterminer votre vitesse optimale en course à pied en comparant les indices de course à pied de différentes séances d'entraînement.
- Progresser en améliorant la technique de course et la forme physique.

L'indice de course à pied est calculé pendant l'exercice, lorsque votre cardio enregistre les données de fréquence cardiaque et le signal de capteur de foulée s3 / GPS G3*. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6km/h et l'exercice doit durer plus de 12 minutes.
- La fréquence cardiaque doit être supérieure à 40% FC_{max}.

Vérifiez que le capteur de foulée est calibré. Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Pendant la séance, vous pouvez vous arrêter une fois, par exemple à un feu de signalisation, sans pour autant gêner le calcul.

Lorsque vous avez terminé votre exercice, votre cardio affiche votre indice de course à pied et l'enregistre dans le Fichier. Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous. Avec le logiciel, vous pouvez suivre et analyser l'évolution de vos indices de course à pied en fonction de la durée d'exercices et de vos différentes vitesses de course. Vous pouvez aussi comparer les indices de course de différentes séances et les analyser sur le court terme ou le long terme.

Analyse à court terme

Indice de course à pied	Niveau de performance
< 30 - 30	Très mauvais
31-37	Mauvais
38-44	Faible
45-51	Moyen
52-58	Bon

Indice de course à pied	Niveau de performance
59-65	Très bon
> 65	Excellent

L'indice de course à pied varie aussi en fonction des conditions d'entraînement quotidiennes, comme par exemple la surface, les côtes, le vent, la température.

Analyse à long terme

En suivant vos indices de course à pied, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez la valeur moyenne (à long terme) de votre indice de course à pied pour interpréter le tableau. **Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des indices de course à pied obtenus dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.**

Indice de course à pied	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km(h:mm:ss)	42 195 km(h:mm:ss)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	0:50:3
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	0:29:1	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00

Indice de course à pied	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km(h:mm:ss)	42 195 km(h:mm:ss)
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	0:55:2
70	3750	0:17:15	0:36:00	0:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Capteur de foulée s3 ou capteur G3 GPS W.I.N.D. requis.

Pour courir vite, il faut, en plus d'un bon indice de course à pied, une excellente préparation, des conditions de course optimales, une bonne endurance à vitesse élevée et un mental à toute épreuve. La qualité, la quantité d'entraînement et les dispositions naturelles comptent pour autant dans la réalisation de performances.

Articles Polar sur l'entraînement

Pour mieux savoir comment vous améliorer en course à pied, visitez la bibliothèque des articles Polar [http://articles.polar.fi] mesurée en laboratoire.

12. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien et réparations

Entretenir votre produit

Votre cardio Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Séchez le connecteur avec un linge doux. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40ºC ou au moins toutes les cinq utilisations. Cela garantit la fiabilité des mesures et optimise la durée de vie de l' émetteur. Utilisez alors un filet de protection. Ne pas tremper, passer au sèche-linge, repasser ni laver la ceinture élastique à sec ou à la javel. N'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais l'émetteur déclipsable dans un lave-linge ou un sèche-linge !

Séchez l'émetteur et la ceinture élastique et rangez-les séparément. Nous vous recommandons de laver la ceinture élastique en machine avant tout stockage à long terme et après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).

Rangez votre cardio et votre émetteur dans un endroit sec et frais Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122.

Service Après-Vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Garantie internationale Polar.

Remplacement des piles

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Evitez autant que possible d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile.

Si vous souhaitez remplacer vous-même la pile du capteur Cycle et de l'émetteur, suivez attentivement les instructions au chapitre Remplacer la pile du cardio.

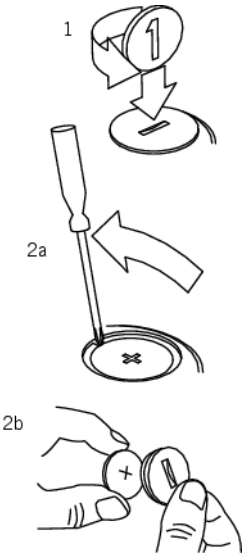
Avant le changement de la pile, transférez toutes les données depuis votre cardio vers le Polar Protrainer 5 pour éviter de perdre des données. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

Vous pouvez aussi vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour faire remplacer la pile.

Remplacer la pile du cardio

Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie et une pile (CR 2032).

1. Utilisez une pièce de monnaie adaptée à la fente du couvercle, puis ouvrez celui-ci en appuyant légèrement dessus et en le dévissant (sens inverse des aiguilles d'une montre) .
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile. La pile est placée à l'intérieur du couvercle, et doit être retirée avec précaution. Enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager le pas de vis à l'arrière du couvercle.
3. Insérez la pile côté négatif (-) contre le capteur Cycle et côté positif (+) contre le couvercle.
4. Le joint d'étanchéité du compartiment de la pile est aussi attaché au couvercle . Ne remplacez le joint d'étanchéité que s'il est endommagé. Avant de refermer le couvercle de la pile, vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est bien positionné dans sa rainure et qu'il n'est pas endommagé.
5. Verrouillez le couvercle de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie, en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre vers la position CLOSE. Assurez-vous que le couvercle soit correctement fermé.



L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale. Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur déclipsable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé,

sinon vous devrez aussi le remplacer. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. USA et Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Précautions d'emploi

Interférences au cours de l'exercice

Interférences électromagnétiques et équipements de cardio-training

En utilisant votre RS800CX, des interférences peuvent se produire à proximité des fours à micro-ondes, ordinateurs et bornes WLAN pour réseaux locaux sans fil. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent entraîner des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'équipement de cardio-training normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le cardio dans une zone sans interférence.

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque par un cardiofréquencemètre sans fil.

Utilisation du cardio RS800 en milieu aquatique

Votre cardio est étanche. Cependant, la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas sous l'eau. Vous pouvez utiliser le cardio sous l'eau comme montre, mais il n'est pas un instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons du cardio sous l'eau. L'utilisation du cardio sous la pluie battante peut parfois aussi être source d'interférences.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. **Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.**

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrilateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le cardio Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardio Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, portez-le par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Votre sécurité est primordiale. Le design du capteur de foulée s3* est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Néanmoins, faites attention si vous courez avec le capteur de foulée dans les broussailles, par exemple.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

*Capteur de foulée s3 W.I.N.D. en option requis.

Caractéristiques techniques

cardio RS800CX

Le récepteur est un produit Laser de classe 1	
Durée de vie de la pile :	En moyenne 1 an (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile :	CR2032
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint thorique 20.0 x 1.1, matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux du bracelet et de son fermoir :	Polyuréthane, acier inoxydable
Capot arrière :	Polyamide, acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1% ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs). Valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.
Limites de la fréquence cardiaque :	15-240
Amplitude de mesure de la vitesse	Capteur de foulée : 0-36 km/h, cadence 0-255 rpm Capteur GPS G3 : 0-250 km/h ou 0-155,3 mph Capteur de vitesse : 0-127 km/h ou 0-78,9 mph Capteur de cadence : 15-200 tr/pm
Valeurs limites d'altitude :	-550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft Le récepteur Polar calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.
Résolution d'ascension/ de descente :	5 m / 20 ft

Valeurs limites du cardio

Nombre maxi. de fichiers :	99
Durée maxi. :	99 h 59 min 59 s
Temps intermédiaires manuels maximum :	99
Temps intermédiaires automatiques maximum :	99
Chauss. 02/01/03 distance totale :	999 999 km / 621370 mi
Vélo 01/02/03 distance totale :	999 999 km / 621370 mi

Total chaussures / Total GPS / Distance totale vélos	999 999 km / 621370 mi
Distance totale :	999 999 km / 621370 mi
Durée totale :	9999h 59min 59s
Total calories :	999 999 kcal
Nombre total d'exercices :	9999
Total ascensions :	304795 m / 999980 ft
Cumul Odomètre :	999 999 km / 621370 mi

Émetteur

Durée de vie pile émetteur WearLink W.I.N.D. :	2 ans en moyenne (3 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint d'étanchéité du compartiment à pile :
Température de fonctionnement :	-10 °C à +40 °C / 14 °F à 104 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	Polyurethane/ Polyamide/ Polyester/ Elastane/ Nylon

Polar ProTrainer 5™

Configurations minimales requises :	PC Windows® 2000/XP (32bit) Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne) Pour pouvoir utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur 50 MB minimum et d'un lecteur CD-ROM.

Polar WebLink utilisant la communication IrDA

Configurations minimales requises :	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne)

Le cardio Polar indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Il affiche des indicateurs de performance et d'environnement comme l'altitude et la température. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec le capteur de foulée s3 / capteur Cycle / capteur GPS G3, la cadence de course à pied utilisé avec un capteur de cadence et les données géographiques utilisé avec un capteur GPS G3. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	**Caractéristiques d'étanchéité**
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la transpiration, les gouttes de pluie, etc. Non-adapté à la natation.
Water resistant (étanche) 30 m / 50 m	Adapté à la baignade et la natation
Water resistant (étanche) 100m	Adapté à la natation et la plongée avec tuba (sans bouteilles)

*L'émetteur Polar WearLink W.I.N.D. est étanche à 30 m. (Water resistant).

Questions fréquentes

Que faire si...

...le symbole de pile faible et Pile faible s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Cependant, en environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher. Il disparaîtra au retour à une température normale. Lorsque le symbole s'affiche, le cardio retentit et l'éclairage est automatiquement désactivé. Pour plus d'information sur le remplacement de la pile, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?

Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

...le cardio Running ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le cardio en appuyant simultanément sur les boutons pendant 2 secondes, jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de symboles. Appuyez sur n'importe quel bouton et réglez la date et l'heure depuis les Réglages de base. Les autres réglages sont sauvegardés. Vous pouvez ignorer ceux-ci en appuyant longuement sur STOP.

...la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00) ?

- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles de vos vêtements de sports s'ajustent bien à votre morphologie.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur / de vos vêtements de sports sont humidifiées.
- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes de vos vêtements de sports sont propres et en bon état.
- Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des interférences. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Précautions d'emploi.
- Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...Mémoire pleine s'affiche ?

Le message apparaît en cours d'exercice si vous avez enregistré 99 temps intermédiaires ou s'il ne reste plus de mémoire pour continuer à enregistrer l'exercice. Dans ce cas, arrêtez l'enregistrement de l'exercice et transférez vos fichiers d'exercice de votre cardio vers le logiciel Polar ProTrainer 5. Supprimez ensuite ces fichiers d'exercice de la mémoire de votre cardio.

... Vérifier WearLink ! s'affiche et votre cardio ne détecte pas le signal de la fréquence cardiaque ?

- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles de vos vêtements de sports s'ajustent bien à votre morphologie.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur / de vos vêtements de sports sont humidifiées.
- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes de vos vêtements de sports sont propres et en bon état.
- Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si la fréquence cardiaque est détectée par la ceinture émettrice, le problème provient probablement du vêtement de sport. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.
- Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Nouveau WearLink trouvé. Détecter nouveau WearLink? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur en tant qu'accessoire, il faudra le faire reconnaître par le cardio. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Détecter un nouvel émetteur.

Si l'émetteur que vous utilisez est l'émetteur d'origine, et que le texte s'affiche quand même, il se peut que le cardio détecte le signal d'un autre émetteur. Dans ce cas, vérifiez que vous portez bien votre émetteur, que les électrodes sont bien humidifiées et que la ceinture élastique est correctement

ajustée. Si le message s'affiche toujours, la pile de votre émetteur est vide. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Echec calibrage capteur S s'affiche ?*

Le calibrage a échoué et vous devez recommencer. Le calibrage échoue si vous bougez pendant que le récepteur calcule le coefficient de calibrage. Lorsque vous avez parcouru la distance du temps intermédiaire, arrêtez-vous et restez immobile durant le calibrage. Le coefficient de calibrage doit être compris entre 0,500 et 1,500. Si le coefficient de calibrage et supérieur ou inférieur à cet intervalle, le calibrage échoue.

...Détecter nouv. capteur ? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouveau capteur en tant qu'accessoire, il faudra le faire reconnaître par le cardio. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions.

Si le capteur que vous utilisez est celui d'origine, et que le texte s'affiche quand même, il se peut que le cardio détecte le signal d'un autre capteur. Dans ce cas, vérifiez que vous portez bien votre capteur de foulée. Si le message s'affiche toujours, la pile du capteur est peut être vide. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...L'altitude affichée change alors que je resteimmobile ?

Le cardio convertit la pression atmosphérique mesurée en relevé de l'altitude. Par conséquent, des changements de conditions climatiques peuvent affecter les mesures d'altitude.

...Les données d'altitude sont inexactes ?

Votre altimètre peut indiquer des altitudes erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un grand vent ou de l'air conditionné. Dans ce cas, veuillez recalibrer l'altimètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les conduits soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez le cardio à votre service après-vente Polar.

...Mémoire faible s'affiche.

Mémoire faible s'affiche lorsqu'il reste moins d'une heure de mémoire libre. Pour maximiser la capacité de mémoire restante, sélectionnez la fréquence d'enregistrement la plus longue (60 sec) dans **Réglages > Fonctions > Enreg**. Lorsqu'il n'y a plus de mémoire disponible, **Mémoire pleine** s'affiche. Pour libérer de la mémoire, transférez vos exercices vers le logiciel Polar Pro Trainer 5 et supprimez-les de la mémoire du récepteur.

*Capteur de foulée s3 W.I.N.D. en option requis.

Garantie internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !**
- Elle ne couvre ni les piles, ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, aux étuis et ceinture élastique fissurés ou cassés, ni les accidents.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537
Ce produit est conforme aux Directives 93/42/EEC et 1999/5/EC. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, hormis Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Autres brevets en instance.

Produit par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17936758.00 FRA A

Index

Éclairage 5
Émetteur 4, 9
Étanchéité 59

Activer/désactiver l'AutoLap 34
Agrandir une ligne d'affichage 19
Aide 13
Alarme de zone cible 35
Analyser l'entraînement depuis le logiciel 21
Arrêter l'enregistrement d'un exercice 21

Bips 35
Boutons du récepteur 5

Cadence 52
Calibrage de l'altitude 30
Compte à rebours évènement 37
Consulter les données d'entraînement 21
Créer des exercices 6, 7
Cumuls 28

Démarrer la mesure de votre fréquence cardiaque 10
Démarrer l'enregistrement d'un exercice 10
Dépense calorique 23
Détection 47

Eclairer l'affichage 19
Exercice programmé 38, 39

FC_{assis} 35, 51
FC_{max} 35, 50
FC_{max}-p 41
Fonction OwnOptimizer 44
Format 12h/24h 37
Fractionné 6
Fréquence cardiaque maximale estimée 41
Fuseau horaire 37

Garantie Internationale Polar 56, 61
Graphe Fitness test 43

Indice de course à pied 23, 53

Limites d'allure 8
Limites de vitesse 8
Limites manuelles 7
Longueur de foulée 52

Mettre un exercice en pause 19
Mode Nuit 19

Niveau d'activité 34

OwnIndex 41
OwnZone 20, 50

Personnaliser les affichages 13
Phases 39
Pile faible 60
Polar ProTrainer 5 ..... 4, 21, 38
Précautions d'emploi 55, 57

Questions fréquentes 60

Rappels 36
Réglage de la date 37
Réglage des unités 36
Réglages de base 5
Réglages de l'alarme 37
Réglages de l'heure 37
Réglages de la Fréquence d'enregistrement 30
Réglages de la langue 36
Réglages des exercices 6, 7
Réglages des minuteurs 8, 8
Réinitialiser fichier Cumuls 28
Réinitialiser le cardio 60
Remplacement de la pile 56
Revenir à l'affichage de l'heure 6

Sauvegarder des temps intermédiaires 18
Sélectionner le type d'exercice 6
Supprimer un fichier 28

Transfert des données 21

Verrouiller 35
$VO2_{max}$ 35, 41

Zones de fréquence cardiaque 7